

MASTEROPPGAVE

Emnekode:
KL360E

Navn på kandidat:
MORTEN SJUSTØL

STRESS I OPERATIVT POLITIARBEID

Dato: 15.5.2017

Totalt antall sider: 65

Sammendrag

Bakgrunn: Som samfunnets sivile maktapparat er en av politiets oppgaver å håndtere krevende situasjoner, i mange tilfeller med små marginer mellom liv og død.

Stressreaksjoner er ofte en viktig faktor i slike oppdrag, og hvordan man påvirkes vil ofte spille inn på hvordan situasjonen håndteres.

Formål: Gjennom å stimulere til refleksjon og interesse for akutte stressreaksjoner, ønsker jeg å bidra til at politiets operative mannskaper får økt evne til å håndtere kritiske oppdrag. Jeg ønsker at den enkelte leser, politi eller andre, gjennom denne oppgaven skal få kunnskap som gjør at vedkommende vil prestere enda bedre når det gjelder som mest.

For å bidra til dette er oppgavens problemstilling formulert på følgende måte:

"Hva påvirker operative politimannskapers evner til å håndtere stressreaksjoner under akutte hendelser?"

Metode: Undersøkelsen er utført som en kvalitativ studie med semi-strukturerte intervjuer. Jeg intervjuet totalt åtte personer med operativ bakgrunn fra politi, forsvar og helse.

Resultat: Jeg fant at kompetanse, kultur og turnusarbeid er viktige faktorer for operative politimannskapers evne til stresshåndtering.

Konklusjon: Det er gode muligheter til å øke den generelle kompetansen rundt stressreaksjoner innenfor eksisterende trenings- og øvings regime, uten særlige ekstra ressursuttak.

Politiets interne kultur kan tidvis være en stressor i seg selv, fordi frykt for å underprestere overfor kolleger blir ekstra stressor i krevende situasjoner. Generelt sett vil en bedret kultur kunne gi økt kvalitet i oppdragsløsningen.

Turnusarbeid gjør at politimannskaper er mer utsatt for søvndeprivasjon, som igjen gjør den utsatte mer sårbar for stressreaksjoner.

Forord

Siden denne oppgaven er noe av det aller siste jeg gjør i mastergradsstudiet "*samfunnssikkerhet og kriseledelse*", markerer den også slutten på to år med skolegang. Det betyr også slutten på de jevnlige reisene til Bodø, og mikro-mat på hybelen ved Nord universitet.

Samtidig som det skal bli godt å bli ferdig med studiet, har jeg satt stor pris på muligheten til å videreutvikle meg, og øke kunnskapen innen et fagfelt jeg virkelig interesserer meg for. I tillegg til det faglige, har også studiet gitt meg muligheten til å bli kjent med mange spennende medstudenter.

At jeg skulle ta en mastergrad ved siden av familieliv og en utfordrende jobb, var ikke selvsagt. Foruten oppfordring, støtte og tilrettelegging fra Krise- og gisselforhandlertjenesten ved Oslo politidistrikt, hadde gjennomføringen av studiet vært veldig vanskelig. En stor takk til Espen og Monika!

Jeg vil også takke min veileder, Stig Johannessen, for raske og konstruktive tilbakemeldinger. Det har vært spennende å diskutere denne oppgaven og andre politi-relaterte emner med deg. Jeg tar med meg dine perspektiver videre i arbeidslivet.

Uten velvillige informanter hadde jeg ikke kunnet skrive oppgaven. Dere tok dere alle god tid, og bidro med spennende historier, nye vinklinger og viktige refleksjoner. Etter intervjurunden var jeg oppriktig imponert over hvor mye kompetanse dere besitter.

Den desidert viktigste støttespilleren har likevel vært min kjære familie Hanne & lille Oskar. Hanne, tusen takk for utholdenheten og tålmodigheten de siste årene. Nå er jeg ferdig!

Oslo 10.5.2017

Morten Sjustøl

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	7
1.1	Bakgrunn og motivasjon.....	7
1.2	Problemstilling og avgrensning	8
1.3	Oppgavens oppbygning	9
2	Politiet.....	10
2.1	Struktur.....	10
2.2	Politihøgskolen	11
2.3	Innsatskategorisering	11
3	Teorier om stress	12
3.1	Stress i et fysiologisk og psykologisk perspektiv	12
3.1.1	Stressreaksjoner	13
3.1.2	Internasjonal forskning.....	15
3.1.3	Norsk forskning.....	18
3.1.4	Stressmestring	20
3.2	Stress i et organisatorisk perspektiv.....	21
3.2.1	Kultur og praksis	21
3.2.2	Gruppedynamikk	22
3.3	Turnusarbeid og stress	23
3.3.1	Søvndeprivasjon	23
4	Metode	25
4.1	Valg av forskningsmetode og design:.....	25
4.2	Kvalitativ metode	25
4.3	Analyse	29
4.4	Reliabilitet.....	30
4.5	Validitet	31
4.6	Generaliserbarhet	32
4.7	Forskeretikk.....	32
5	Drøfting.....	34
5.1	Funn.....	34
5.2	Kompetanse.....	35
5.2.1	Kunnskap	35
5.2.2	Ferdigheter	41

5.3	Kultur	46
5.3.1	Prestasjoner.....	47
5.3.2	Gruppedynamikk	50
5.4	Turnusarbeid	51
5.4.1	Sammenheng med akutte stressreaksjoner.....	51
5.4.2	Forebygging	52
6	Avslutning	54
6.1	Kritikk av oppgaven	54
6.2	Konklusjon	54
6.3	Oppfølging	57
7	Litteraturliste:.....	58
8	Vedlegg:	61
8.1	Informasjonsskriv	61
8.2	Intervjuguide	62
8.3	Oversikt over informanter	64

Oversikt over figurer

NR.	Innhold	Side
1	Oppgavens oppbygning	9
2	Politiets ledelsesnivåer	10
3	Selyes omvendte u-kurve	16
4	Lazarus "Appraisal theory"	17

Oversikt over tabeller

NR.	Innhold	Side
1	Innsatskategorisering	11
2	Kognitiv reduksjon blant redningsmannskaper	19
3	Mestringsstrategier	20
4	Analyse av datamateriale	34

Forkortelser og definisjoner

Begrep	Forklaring
Akutte hendelser	Tidskritiske hendelser som i startfasen må løses med den kompetanse og beredskap politiet har i normalsituasjon. (Politidirektoratet, 2013, s. 6)
HMS	Helse, miljø og sikkerhet (Politidirektoratet, 2011, s. 220)
Innsatsevne	Den kapasitet og kompetanse politiet har til å håndtere uønskede og / eller ekstraordinære hendelser og kriser. (Politidirektoratet, 2011, s.220.)
Innsatspersonell	Tjenestepersoner som regelmessig utfører ordenstjeneste, og tjenestepersoner i livvaktjeneste. (Politidirektoratet, 2011, s.38.)
Kritiske hendelser oppdrag/situasjon	Hendelser der det er betydelig fare for liv og helse, (Forfatterens definisjon. Begrepet er her spisset inn mot konteksten i oppgaven.)
Organismer	Fellesbetegnelse for levende vesener (snl.no 8.5.17)
PHS	Politi høgskolen (Politidirektoratet, 2011, s. 223)
POD	Politidirektoratet (Politidirektoratet, 2011, s. 223)
Politiets beredskapssystem	En dokumentasjon og sammenfatning av politiets beredskap, fra retningslinjer (PBS1) til styringsdokumenter fra POD(PBS2) til lokale planverk (PBS3) (Politidirektoratet, 2011 s.21)
Skarpe oppdrag	Defineres som oppdrag hvor politiet bevæpner seg med skytevåpen. (Politidirektoratet 2013 s.15)

1 Innledning

1.1 Bakgrunn og motivasjon

"En ung mann står like foran oss og holder kjøttøksen hevet. Han er åpenbart desperat og skriker at han skal drepe oss. Jeg forsøker å roe ham ned, mens min kollega som står på min venstre side har trukket avtrekkeren helt inn til trykkpunktet, slik at kun en millimeters bevegelse skal til før skuddet avfyres. Dersom den unge mannen med kjøttøksen tar ett skritt nærmere oss nå, blir han skutt..."

Denne delen av en historie er et selvopplevd eksempel på en situasjon man som polititjenestemann- eller kvinne kan stå i, hvor man i løpet av sekunder må fatte livsviktige avgjørelser om metoder og maktmidler, liv eller død.

Hendelser som denne, og andre lignende situasjoner, har gjort meg oppmerksom på viktigheten av å beholde vurderingsevnen mens man står i situasjoner med betydelig risiko. Eller sagt på en annen måte: Viktigheten av å "holde hodet kaldt når situasjonen er varm."

Min bakgrunn for deltakelse i hendelser av denne typen er at jeg har mangeårig operativ erfaring fra generell ordensavdeling og utrykningsenheten (UEH), mens jeg i dag jobber som krise- og gisselforhandler ved Nasjonale bistandsressurser i Oslo politidistrikt. En av erfaringene jeg sitter igjen med, er at mine evner som rasjonell beslutningstaker korrelerer negativt med mitt eget stressnivå. Jeg har flere selvopplevde eksempler på at når stressbelastningen blir for høy, blir min egen kapasitet til veloverveide beslutninger redusert.

Samtidig som jeg har opplevd at mine handlinger og beslutninger påvirkes av stressreaksjoner, har jeg også opplevd at "motpartens" stressnivå påvirkes av hvordan jeg fremstår. I de situasjonene hvor jeg selv har opplevd stressreaksjoner, var det også vanskeligere for meg å senke motpartens stressnivå.

Disse observasjonene har gjort meg opptatt av hvordan stress påvirker operative politifolk i kritiske situasjoner. For å kunne bli bedre på å håndtere stressreaksjoner, må vi også vite hva som påvirker oss, og hvordan det påvirker oss. Min påstand er at ved å øke politiets evne til stressmestring, vil man oppnå mindre maktbruk, og dermed også redusere risikoen for skader på eget personell og arrestanter.

Med dette som bakteppe ønsker jeg å utvide kunnskapen og refleksjonen om fenomenet stressreaksjoner ved akutte hendelser, både i politiet, men også hos enhver som finner tematikken interessant.

1.2 Problemstilling og avgrensning

På bakgrunn av momentene nevnt i innledningen formulerte jeg følgende problemstilling til oppgaven:

"Hva påvirker operative politimannskapers evner til å håndtere stressreaksjoner under akutte hendelser?"

Når jeg i oppgaven bruker begrepet stress, menes de stressreaksjoner som gjerne oppstår underveis i akutte hendelser hvor det eksempelvis er fare for liv og helse.

Stressreaksjoner i etterkant av traumatiske hendelser, eksempelvis "posttraumatiske stresslidelser", vil ikke bli behandlet i denne oppgaven.

En annen presisering er at selv om jeg i oppgaven tar utgangspunkt i operative polititjenestemenn- og kvinner med våpengodkjenning, kan oppgaven være like relevant for personell som ikke er verken operative eller ansatte i politiet.

Min ambisjon er at polititjenestemenn- og kvinner skal sitte igjen med økt refleksjon og kunnskap om hva som genererer stressreaksjoner, og hva man kan gjøre for å redusere dem.

1.3 Oppgavens oppbygning

Jeg har disponert oppgaven tett opp til anbefalingen fra Handelshøgskolen i Bodø. Etter å ha satt meg inn i overordnet teori om fenomenet stress, gikk jeg i gang med datainnsamling.

Deretter gikk jeg tilbake til teorien og drøfte dette opp drøfte funnene i datainnsamlingen.

Drøftingen ble sammenfattet til en konklusjon, hvor jeg også kommer med enkelte anbefalinger til videre forskning. Med unntak av litteraturliste og vedlegg er oppgaven bygd opp på følgende måte:



fig. 1

2 Politiet

Politiet har et sterkt fokus i oppgaven. Selv om etaten og dens rolle stort sett er velkjent for de fleste lesere, vil jeg likevel gi en kort og overordnet presentasjon av de momenter som er mest relevante for oppgaven.

2.1 Struktur

I Politiloven (1995, § 1) fremgår det at Norge har et statlig politi. Dette innebærer at staten har ansvaret for at man får det politiet samfunnet har behov for. Politiets ansvar og oppgaver er regulert gjennom lovverk og en rekke instruksjer. Imidlertid definerer regjeringen politiets hovedoppdrag som:

"å opprettholde alminnelig orden, forebygge og forhindre straffbare handlinger, beskytte borgerne og deres lovlydige virksomhet samt å etterforske lovbrudd." (regjeringen.no, 2016.)

Og for å ivareta denne oppgaven har politiet pr. 31.12.2016 totalt 12771 ansatte, hvorav 8501 er politiutdannede. (politi.no, 2017)

Politiet er delt inn i tre ulike ledelsesnivåer. Modellen fra Politiets beredskapssystem del-1 (2011 s.33) synliggjør inndelingen:

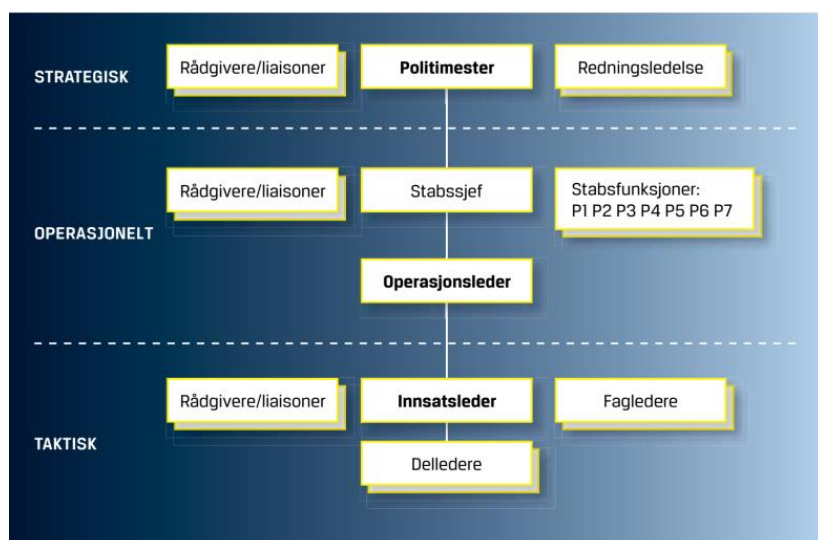


fig 2

Som vist er *strategisk nivå* politimester og hans/hennes rådgivere, mens *operasjonelt nivå* er politimesterens operative stab, og operasjonssentralen. Taktisk nivå er de utøvende enhetene.

Selv om denne oppgaven i hovedsak retter seg inn mot taktisk nivå, er tematikken og momentene som fremkommer senere i oppgaven likefullt relevant for operasjonelt og strategisk nivå.

2.2 Politihøgskolen

Veien til operativ polititjeneste går gjennom Politihøgskolen. Søkertallet er stabilt høyt og var i 2017 på 4817 personer til totalt 720 studieplasser. Studieplassene er fordelt mellom Oslo, Bodø, Kongsvinger og Stavern. (pf.no, 2017) Første delen av opptaket er organisert som til studier flest, gjennom samordna opptak, men skiller seg deretter med et noe mer spesialisert opptaksprogram, hvor man gjennomgår ulike tester og intervju.

I følge opptaksansvarlig Sarah Abraham ved Politihøgskolen, blir ikke kandidatene som søker opptak utsatt for tester som konkret måler evnen til å håndtere stress. Imidlertid ligger stressmestring som en bakgrunnsvariabel i testene som gjennomføres. PHS baserer mye av seleksjonen sin på personlighetstesten "big 5". (personlig samtale med S.A, 4.4.2017)

Politihøgskolen er treårig, hvor 2. året er et praksisår der studentene er utplassert i de forskjellige politidistriktene. Underveis i studiet er det i tillegg til praksisperioden trening på operative ferdigheter.

2.3 Innsatskategorisering

Når man er ferdig utdannet fra Politihøgskolen og får jobb i politiet, vil man plasseres i en "innsatskategori" etter kompetanse og treningstid til enheten man arbeider i. Pr. april 2017 er kategoriinndelingen som følger (Politidirektoratet 2013):

Innsatskategori	Avdelinger/personell
1	Beredskapstroppen, (Forfatteren: fra 1.1.16 også Krise- og gisselforhandlertjenesten, Bombegruppen og Helikoptertjenesten).
2	Livvakt PST og Den kongelige politieskorte
3	Utrykningsenhetene
4	Andre tjenestepersoner med våpengodkjenning (eks. ordensavdelingene)
5	Tjenestepersoner med tilpasset opplæring, ikke våpengodkjent

Tabell 1

3 Teorier om stress

Jeg vil i dette kapittelet vise til teori som omhandler stress, og også teori som kommer nærmere inn på hva som kan påvirke stressreaksjoner.

Valget av teori baserer seg delvis på funnene i datainnsamlingen og delvis på tilgjengelig litteratur. Siden stress er det ledende forskningstemaet innen psykologien (Holt et al., 2012, s. 609), er det heller ikke unaturlig at mye relevant teori kommer herfra. For å få større bredde i oppgaven trekker jeg også inn teori fra organisasjonsforskning.

3.1 Stress i et fysiologisk og psykologisk perspektiv

I denne delen av oppgaven skal jeg redegjøre for grunnleggende kunnskap om fysiologisk og kognitivt stress, og presentere sentral norsk og internasjonal forskning.

Begrepet stress finner man igjen i utallige sammenhenger, og det finnes et stort antall definisjoner. For det videre arbeidet med oppgaven anser jeg det ikke som vesentlig å velge en spesiell definisjon som "den riktige", men jeg tar likevel med et utvalg definisjoner for å vise hva man innen psykologien som oftest legger i stress-begrepet:

1) "*A pattern of cognitive appraisals, physiological responses and behavioural tendencies that occur in response to a perceived imbalance between situational demands and the resources needed to cope with them*" (Holt et al., 2012, s. 609)

2) "*Events that place strong demands on us*" (ibid)

3) "*Stressopplevelse kan oppstå når det forekommer en uoverensstemmelse mellom egne mestringsforutsetninger og belastningsfaktorer*". (Eid & Johnsen, 2006, s. 40)

Når man snakker om stress sier man gjerne at det oppstår som følge av en eller flere stressorer, som kan defineres på følgende måte: "*krevende eller truende situasjoner*". (Holt et al., 2012, s. 609)

I en politihverdag kan en stressor være at en arrestant setter seg til motverge, mens utrykningskjøring kan være en annen.

3.1.1 Stressreaksjoner

Hvorvidt et individ oppfatter en situasjon som en belastning eller en påkjenning, er en subjektiv vurdering. En situasjon som kan genere stressreaksjoner for A kan være helt uten tilstedeværelse av stress for B. (Eid & Johnsen 2006, s. 41) I hvor stor grad en stressor påvirker oss varierer gjerne etter stressorens intensitet, varighet, forutsigbarhet, kontrollerbarhet og om den er vedvarende (kronisk). (Holt et al., 2013, s. 609)

Fysiologiske reaksjoner på stress

Ved stressreaksjoner aktiveres "*det autonome nervesystemet*". Dette er en del av nervesystemet som ikke er viljestyrt, noe som gjør det utfordrende å kontrollere sine fysiologiske stressreaksjoner.

Det autonome nervesystemet styrer aktiviteten i våre indre organer (med unntak av skjelettmuskler og skjelettet), og har som hovedoppgave å sikre stabilitet og likevekt (*homeostase*) i organismen. (Eid & Johnsen, 2006, s. 38) Eksempelvis er det slik at pusting, produksjon av urin, fordøyelse, blodtrykk osv. ikke er et resultat av egen vilje, men et resultat av det autonome nervesystems signaler til kroppen.

Det autonome nervesystemet er videre delt inn i det sympatiske nervesystem(SNS) og det parasympatiske nervesystemet (PNS). En ofte benyttet analogi på de to delene av det autonome nervesystemet, er at det sympatiske system er gassen, mens det parasympatiske system er bremsen.

Det sympatiske nervesystemet (SNS)

Når et individ oppfatter at en situasjon truer hans eller hennes fysiologiske eller psykologiske velbefinnende, aktiveres det sympatiske nervesystemet. Stresshormoner frigjøres og gir beskjed til de relevante organene om å gå i "kamp-modus", mens aktiviteten i de mindre relevante organer reduseres.

Eksempler på fysiologiske stressreaksjoner:

- Økt hjerterytme for å pumpe blod ut til muskler som er viktige for styrke, fart og evnen til rask reaksjon

- Økt utskillelse av adrenalin
 - Fett og glykogen (metabolske energikilder) frigjøres for musklene
 - Redusert tåre og spyttproduksjon (eks. tørr i munnen)
 - Pupillene utvides og slipper inn mer lys for økt evne til skarpsyn og fokusering (sidesynet reduseres)
 - Hørselen reduseres
- (Harmening 2013, s. 27)

Ved aktivering av det sympatiske nervesystem mobiliserer organismen sine reserver og gjør seg klar til å håndtere en ytre påvirkning, enten gjennom kamp eller flukt. (Eid & Johnsen 2006, s.40)

Det parasympatiske nervesystemet (PNS)

Selv om det i en gitt situasjon er det sympatiske nervesystemet som kan redde liv, eller unngå større belastninger/påkjenninger, er det parasympatiske nervesystemet viktigere for opprettholdelse av organismen på lengre sikt. Systemet er ansvarlig for vedlikehold og langsiktig opprettholdelse, eksempelvis ved å sende signaler til organene om produksjon av spytt, tårer, urin, fordøyelse og avføring. (ibid)

En livstruende hendelse vil eksempelvis trigge det sympatiske nervesystemet og raskt tømme organismen for ressurser. For å opprettholde likevekt og stabilitet, aktiveres da også det parasympatiske nervesystemet. Så mens SNS sørger for å øke pulsen for blant annet å få blod ut til musklene og sentrale organer, vil PNS jobbe for en deaktivering av organismen og stabilisering av pulsen. (Harmening 2013, s. 27)

Psykologiske reaksjoner på stress

Det er mange likheter mellom dyrenes og menneskets stressreaksjoner. En ting som imidlertid skiller oss mennesker fra andre dyr, er vår evne til å oppfatte en abstrakt krise. Eksempelvis kan et menneske, i motsetning til et dyr, tenke på hvordan det ville være å miste noen av sine nærmeste, og oppleve en fysiologisk stressreaksjon. (Harmening 2013, s. 30)

Hvordan vi oppfatter en situasjon varierer fra person til person og baserer seg på mange individuelle variabler. Eksempelvis vil livserfaring, trening og psykologisk robusthet danne et

grunnlag for hvordan et individ persiperer en gitt situasjon. Person A kan ha med seg opplevelser som gjør at vedkommende oppfatter en objektivt sett ufarlig situasjon som farlig, mens B kan se på situasjonen som nettopp ufarlig. (ibid)

3.1.2 Internasjonal forskning

Stresstematikken har vært gjenstand for betydelig forskning, og det er gjennomført svært mange stressrelaterte studier. Jeg har valgt ut noen sentrale forskere og studier som ansees mest relevante for oppgaven.

Walter Cannon - fight or flight response (1915)

I boken *The Wisdom of the Body* fra 1932 introduserte Walter Cannon begrepet "*fight or flight response*". Denne teorien beskriver at når en organisme står overfor en trussel, aktiveres deres sympatiske nervesystem som forbereder dem for *kamp* eller *flukt*. Et eksempel på disse reaksjonene er at når en organisme står ovenfor en betydelig trussel (stressor), vil dets første innskyttelse være å rømme. Dersom trusselen er av en slik art at å rømme tilsynelatende ikke vil lykkes, går man over i kamp modus. Et tredje alternativ organismer benytter seg av ved en akutt stressreaksjon er å "*fryse*". Dette finner gjerne sted når man ikke klarer å flykte og kamp fremstår nytteløst. For mennesker kan det også forekomme når stressorene er så overveldende at vi ikke evner å prosessere dem kognitivt. (Forelesning Nord universitet/ulykkesmedisin 27.3.17)

Walter Cannon innførte også begrepet "*homeostase*", som er en beskrivelse av organismens selvregulering av sitt "indre miljø". Fysiologisk omfatter homeostasen eksempelvis temperaturreguleringen av kroppen, surhetsgrad og kjemiske sammensetninger. (snl.no, 2014) Når denne "likevekten" utfordres betegner man gjerne trusselen som "*en stressor*". (Harmening 2013, s. 22)

Hans Selye – General adaption syndrome (1956)

Selve begrepet "stress" ble innført av den østerrikske/canadiske forskeren Hans Selye i 1956, da han lanserte stressmodellen "*General adaption syndrome*". Selye hevder at stress håndteres likt av alle organismer, og definerer stress som "den fysiologiske tilpasning til enhver belastning på organismen. (Tønnessen 2002, s. 105; Harmening 2013, s. 22)

Selyes modell beskriver at man gjennomgår tre fysiologiske faser ved en stressituasjon:

Alarmfasen: I denne fasen aktiveres det sympatiske nervesystemet og gjør kroppen "kampklar".

Motstand/tilpasning: Organismen er aktivert og jobber med å håndtere stresset. Man forbruker ressurser, og når ressursene er i ferd med å tømmes, vil organismens motstand mot stress svekkes (sig fig.)

Utmattelse: I den siste fasen er organismens ressurser oppbrukt, og man kan oppleve utmattelse, eller i verste fall kollaps.

Selyes modell illustreres gjerne med "den omvendte u-kurve". Denne grafen viser kort fortalt at prestasjoner øker ekvivalent med stressnivå fra organismen aktiveres, men at på et visst punkt blir stressbelastningen for høy, og prestasjonsnivået faller. (Harmening 2013, s. 23)



Fig3 (wikipedia.org, 2008)

Richard Lazarus – Appraisal theory (1975)

Selyes GAS modell blir av Lazarus og Folkman kritisert for at den ikke tar hensyn til at stressoren isolert sett ikke fremkaller en aktivering av organismen. De hevder at det er hvordan mottakeren persiperer stressoren som ligger til grunn for en eventuell aktivering av stressreaksjoner. (Harmening 2013, s. 24)

Selve vurderingsfasen deler Lazarus igjen inn i "primær vurdering", "sekundær vurdering", "håndtering" og "evaluering".

Primær vurdering: Her tolker man situasjonen og bestemmer om den er godartet, nøytral eller truende for ens velbefinnende.

Sekundær vurdering: Her vurderer man sine muligheter til å håndtere situasjonen ut fra de ressurser man besitter.

Håndtering: Lazarus deler denne fasen inn i "fokus på problemløsning" eller "fokus på emosjonell/kognitiv håndtering" av stresset. Ved fokus på problemløsning vil man gjerne tilstrebe å løse problemet, slik at det ikke lenger generer stressorer, mens man ved en emosjonell tilnærming snarere forsøker å håndtere de virkningene stressorene gir.

Evaluering: I denne delen gjør man en gjennomgang av resultat og læring til neste lignende situasjon.

(Holt et al., 2012 s.439)

Lazarus sin teori er modellert på følgende måte.

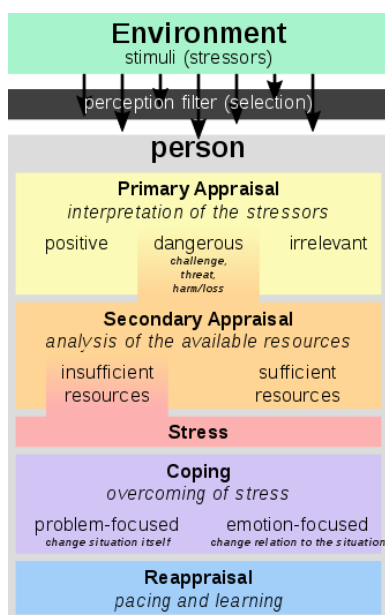


fig.4 (Wikipedia.org 2016)

Cox and Mackay – "transactional model of stress" (1976)

I 1976 publiserte Cox and Mackay en stress-teori, hvor de hevder at stress oppstår i det man begynner å tvile på sin evne til å håndtere situasjonen. Denne teorien er særlig betydningsfull for akuttpersonell, fordi den forteller noe om betydningen av trening på reelle hendelser og håndtering av stress. Når eksempelvis en politimann trener på en truende situasjon og opplever å håndtere denne, vil stressterskelen (punktet hvor håndteringsevnen synker) etter

Cox og Mackays teori forskyves i positiv retning under en tilsvarende realistisk situasjon. (Harmening 2013, s. 26)

Keinan – Decision making under stress: Scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats" (1987)

I 1987 undersøkte Giora Keinan forholdet mellom stress og beslutningstaking. I studien fant han at et utvalg som ble utsatt for stress, i langt større grad fattet en beslutning uten å studere alle alternativene, selv om man hadde tid. (Aarset 2010, s. 211)

3.1.3 Norsk forskning

Innenfor stressrelatert forskning har særlig Leo Eitinger og Aksel Strøm gjort seg bemerket med sin forskning på senskader blant tidligere fanger i tyske konsentrasjonsleirer. (Tønnessen 2002, s. 126) I relasjon til denne oppgavens tematikk om belastninger med akutt stresspåvirkning, vil jeg imidlertid fremheve to andre studier. Begge er foretatt på redningsmenn fra to større hendelser, og fokuserer på opplevelsen av stress i situasjonen.

Fire fighters: A study of stress and coping, Karsten Hytten and Anders Hasle, 1989

Studien tar utgangspunkt i "Hotel Caldonien-brannen" i Kristiansand hvor tolv mennesker mistet livet. Forskerne undersøkte totalt 58 deltids-redningspersonell som ble kalt inn og bistod brannvesenet i redningsarbeidet. Personellet hadde til daglig andre gjøremål ved bedrifter i området, men hadde tilleggsfunksjon som redningsmenn i fall det skulle oppstå alvorlige hendelser på egen arbeidsplass.

52 % rapporterte at de var i moderat til betydelig livsfare under operasjonen, og ca. 50 % opplevde stressreaksjoner som angst, rastløshet, overaktivitet, mangel på mot, pågangsmot og irritabilitet. Det var imidlertid kun 10 % som opplevde at stressreaksjonene var til hinder for dem i redningsarbeidet.

Respondentene rapporterte også at muligheten for å finne døde, tidspresset og venting var de største stressorene under arbeidet.

Videre opplevde respondentene at trening i forkant og samarbeidet med de profesjonelle redningsmannskapene gjorde det enklere å håndtere stresset, men 58 % hevdet likevel at mer trening i forkant ville forbedret redningsinnsatsen. 22 % hevdet at mer kunnskap om

håndtering av stressreaksjoner ville vært det viktigste bidraget til en forbedret redningsinnsats. (Hytten & Hasle 1989, s. 53)

Mens politiet er en profesjonell aktør, tar denne undersøkelsen utgangspunkt i ikke-profesjonelle redningsmannskap. Jeg finner likevel resultatene interessante, fordi redningsmannskapene som ble undersøkt hadde roller som redningsmannskap ved ulike industribedrifter i området, og slik sett kan sees på som semi-profesjonelle aktører.

The stress upon rescuers involved in an oil rig disaster (Alexander L. Kielland 1980), Ersland, Weisæth & Sund 1989

En annen relevant studie er Ersland, Weisæth og Sund sin studie av redningsarbeidere fra Aleksander Kielland-ulykken. De undersøkte blant annet stressnivået på redningsarbeidere under selve redningsoperasjonen, og forskjeller mellom profesjonelle redningsmannskaper og ikke-profesjonelle redningsmannskaper.

Av de undersøkte var det 76 % som opplevde faresituasjoner forbundet med redningen og 16 % opplevde å være i reell livsfare.

Undersøkelsen gir følgende beskrivelse av hvilke kognitive funksjonsnedsettelse (moderate til betydelige) redningsarbeiderne opplevde:

	Symptom	Profesjonelle	Ikke profesjonelle
1	Evne til planlegging av neste steg	30 %	48 %
2	Evnen til å fatte beslutninger	17 %	24 %
3	Evnen til å vurdere risiko	14 %	19 %
4	Egne følelser påvirket innsatsen	9 %	18 %
5	Evne til samarbeid	4 %	12 %
6	Evne til å fungere som leder	5 %	8 %

Tabell 2

Undersøkelsen viser at ikke-profesjonelle og profesjonelle aktørene opplevde de samme momentene som stressende. Det som imidlertid skiller de to gruppene er i hvor stor grad de påvirkes. (Ersland, Weisæth & Sund 1989, s.41-45) Med utgangspunkt i at oppgaven i hovedsak fokuserer på politiet, vil det her være naturlig å fokusere mest på fordelingen under kolonnen for profesjonelle aktører.

Undersøkelsen viser også at evnene som i størst grad opplevdes redusert av stressreaksjoner, var evnen til planlegging av neste steg, evnen til å fatte beslutninger og evnen til risikovurderinger.

3.1.4 Stressmestring

Ulike varianter av stress påvirker de fleste av oss, og som vist tidligere reagerer vi ulikt på ulike stressorer. Hvordan mennesker møter en stressor vil variere, og for samme person vil den også kunne variere etter hvilken situasjon man står i. Generelt kan vi dele inn i tre hovedstrategier vi følger når vi opplever stressende hendelser:

Mestringsstrategier	
▪ Problemfokuset	Håndtere stressoren
▪ Emosjonsfokuset	Håndtere følelser generert av stressoren
▪ Søke sosial støtte	Bekreftelse og støtte fra andre

Tab3 (Holt et al. 2012:621)

De tre strategiene gjelder ikke kun kritiske situasjoner, men kan også forekomme i vanligere hendelser hvor man opplever stress.

Håndtering av stressreaksjoner

Når stressreaksjoner først har oppstått, er det innenfor operative miljøer gjerne to teknikker som er mest kjent.

Den ene teknikken er å ta kontroll på pusten. Dave Grossman beskriver i "On combat" (2008, s 328) hvordan man kan ha stor effekt av å benytte "tactical breathing. I denne teknikken teller man til fire når man henholdsvis trekker pust, holder pust og puster ut. Dette gjentas fire ganger.

En annen teknikk er å bruke "trigger-ord". Poenget her er at man i "fredstid" øver på å først spenner opp kroppen for så å spennene ned mens man sier et definert ord. Dette repeteres mange ganger. I en situasjon hvor man opplever en stressreaksjon skal man da kunne si det samme ordet og oppleve at man blir roligere og mer avslappet. (Holt et al. 2012, s.626)

3.2 Stress i et organisatorisk perspektiv

I forrige underkapittel har jeg vist til hvordan stressreaksjoner påvirker den enkelte. Det er imidlertid sjeldent politimannskaper står alene i en situasjon. De er som oftest en del av en patrulje eller en større enhet. Jeg skal i dette kapitlet presentere forskning som omhandler organisasjonskultur og gruppedynamikk, spisset inn mot de utfordringer jeg gjennom arbeidet med oppgaven har sett er relevant for politiet.

3.2.1 Kultur og praksis

Politiet er en organisasjon som består av flere organisasjonskulturer (Johannessen, 2013). Jeg vil nå komme nærmere inn på noen av elementene som er typiske for politiets organisasjonskultur.

Opprinnelsen til en gitt organisasjonskultur er kompleks, og utvikles gjennom *"hvordan man samarbeider, omgås, tolker, avgrenser, prioriterer og løser oppgaver."* (Johannessen & Glomseth 2015, s. 51)

Politiets organisasjonskultur defineres av Stig Johannessen i boken "politikultur" (2013 s. 29) som: *"De måter å handle, tenke, snakke og utøve arbeid på i politiorganisasjonen."*

En måte Johannessen materialiserer politikulturbegrepet på er ved å se på politiets praksis, noe han definerer som:

"De handlinger og tenkemåter mennesker utøver, og er dermed grunnleggende sett knyttet opp mot hvordan man opplever, forstår og innbyrdes prioriterer fenomener som identitet, makt, moral-etikk og kommunikasjon" (Johannesen 2013, s. 36)

Videre deler han politiets praksis inn i fire ulike typer: operativ, byråkratisk, akademisk, og fagforeningspraksis. (Johannesen 2013, s. 29)

Samtidig som politiet styres av en overordnet byråkratisk praksis, medfører politiets mulighet til bruk av vold også et operativt miljø, med en operativ praksis. (Johannesen 2013, s. 45) Det er særlig denne praksisen oppgaven omhandler.

I den operative praksisen er tilhørighet og lojalitet til gruppefelleskapet viktigere enn lojalitet til ledere og sentrale føringer og instruksjoner. En grunn til dette kan være at det er denne gruppen som i risikofylte oppdrag gir den enkelte beskyttelse mot vold. Slik sett er det denne gruppen som kan beskytte en mot fysiske skader, ikke den mer perifere "høyere" ledelsen.

Konformitet til gruppen og intern anerkjennelse blir derfor viktig for gruppens medlemmer. Dess mer preget av hemmelighold og taushet gruppen er, dess større anerkjennelse har gruppens medlemmer. Eksempelvis gir arbeid med en lukket del som organisert kriminalitet større anerkjennelse enn arbeid med åpne aktiviteter som forebyggende o.l. (Johannessen 2013, s. 47)

3.2.2 Gruppedynamikk

I artikkelen "*The Collapse of Sensemaking in Organizations: The Mann Gulch*

Disaster" (1993) skriver Karl E. Weick at mennesker oppfører seg som om hendelser alltid henger sammen i tid og sted, og utvikler seg i et forutsigbart mønster. Dette henger sammen med Weicks begrep "*sensemaking*", som henspiller på at den opplevde situasjonsforståelsen henger sammen med anstrengelser for å oppnå kontroll basert på tidligere erfaringer. (Weick, 1993, s. 635)

Dersom denne forståelsen brytes, eller forstyrres, og man opplever at omgivelsene ikke lenger er et rasjonelt og ordnet system, inntreder det som Weick kaller en "*kosmologisk hendelse*". Ved en slik opplevelse mister man forståelsen av hva som skjer, og ens innlærte måter eller metoder for å gjenvinne kontrollen fremstår uhensiktsmessige. (Weick, 1993, s. 633)

For å eksemplifisere viser han til en gruppe med brannmenn som var satt til å slukke en skogbrann i "Mann Gulch", mistet sin gruppetilhørighet da brannen omringet dem. Etter hvert som de forsøkte å flykte mistet de også sin identitet som brannmenn, noe som endte i en eksistensiell krise midt i en reell faresituasjon. 13 av 16 brannmenn omkom, mens de som i størst grad opprettholdt sin identitet og sitt "kosmos", i større grad beholdt sin kognitive kapasitet, fant utveier og overlevde hendelsen. (Weick, 1993)

For å forhindre oppløsning av en gruppe viser Weick i samme artikkel til funn av Ginnett (1993) hvor de beste gruppelederne (i luftbransjen) briefet medlemmene på fire faktorer: oppgaven, mannskapets grenser, forventet standard/oppførsel, og ledelsesdynamikk. Undersøkelsen viste videre at de som utvidet de enkelte funksjoners grenser, slik at man i større grad ble en enhet om bord i flyene også fikk bedre funksjonalitet i gruppen. (Weick 1993, s. 649)

Gruppesynergi

Som vist i Hans Selyes "omvendte u-kurve", er individuelle prestasjoner under stresspåvirkning kurvelineær. Det vil si at ved et gitt stressnivå flater prestasjonskurven ut til man etterhvert får en regresjon i prestasjonene til den enkelte. Når man undersøker en gruppes prestasjoner under stresspåvirkning, er imidlertid utviklingen mer lineær. Dette avhenger imidlertid av hvor velfungerende gruppen er. Dersom gruppen har svake relasjoner vil prestasjonene under stresspåvirkning utvikle seg kurvelineært, og likere individuell utvikling. Har man derimot en velfungerende gruppe som ser på seg selv som en enhet, vil utviklingen i større grad være lineær.

Weick forklarer dette med at en velfungerende gruppe senker oppgavens kompleksitet, og er da mottakelig for større belastninger. (Weick, 1990, s. 580)

3.3 Turnusarbeid og stress

Majoriteten av operative politimannskaper arbeider turnus, noe som har en innvirkning på deres søvnmønster. Jeg skal i dette delkapittelet se nærmere på enkelte fellestrekk mellom manglende søvn og stressreaksjoner.

I følge Eid og Johnsen i boken "operativ psykologi" fra 2012, påvirkes søvnen i stor grad av nattskift. Man sover i snitt kortere og med dårligere kvalitet enn dersom man har en stabil døgnrytme. (ibid)

3.3.1 Søvndeprivasjon

Politifolk vil i spesielle situasjoner og kriser kunne bli utsatt for det som kalles *fullstendig søvndeprivasjon*. Begrepet benyttes på en tilstand hvor man ikke har sovet på 24 timer. Mer vanlig er nok delvis søvndeprivasjon, hvor man i løpet av en 24 timers periode har sovet mindre enn normalt, og gjerne under fem timer siste døgn. Alle typer søvndeprivasjon påvirker humør, motoriske egenskaper og kognitive egenskaper. Eksempelvis blir evnen til finmotorikk redusert og reaksjonstiden forlenget. På den kognitive siden svekkes normalt evner til resonnering og kapasitet til å se alternative løsninger. Dess mer komplekse oppgavene er, dess høyere er sannsynligheten for uønskede effekter av søvndeprivasjon. (Eid & Johnsen 2006, s. 209)

Mens man i Eid og Johnsen's "Operativ psykologi" 2006 opererer med fem timer søvn som et mulig skille mellom delvis søvndeprivert og en mer normalisert tilstand, hevder Lars Weisæth i sin bok "Ledelse i Kriser" (2007, s. 64) at fire timer er tilstrekkelig for å opprettholde ens kognitive egenskaper under en krise.

I tillegg til å gi økt risiko for kreft, forkjølelse, diabetes, fedme og slag, gjør søvndeprivasjon at man blir mer predisponert for stressreaksjoner. (Grossman 2008, s. 23).

4 Metode

4.1 Valg av forskningsmetode og design:

Etter at tematikk og problemstilling var etablert, måtte jeg finne ut av hvilken forskningsmetode som ville være best egnet til å besvare problemstillingen. Jeg vurderte tre forskjellige metoder; kvalitativ metode, kvantitativ metode og dokument og litteraturstudier. I tillegg vurderte jeg om det kunne være en idé å triangulere metodene slik at alle metoder ville bli benyttet. Jeg landet imidlertid på at innenfor oppgavens rammer ville den best egnede metoden for å nå mine målsetninger være kvalitative dybdeintervjuer. (Tjora 2012, s. 18)

4.2 Kvalitativ metode

Et viktig moment i min vurdering var at jeg i oppgavens metodedel ønsket å gå i dybden på informantenes opplevelser, og også ha muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål samt. forfølge interessante refleksjoner som ville være nyttige for oppgaven.

Et annet moment jeg vektla, var at alle mine informanter har erfaringer fra oppdrag som både er bundet av taushetsplikt, og inneholder sikkerhetsgradert informasjon. Dersom man er redd for at en intervjuer vil misbruke informasjon man kommer med i en slik type intervju, vil det være fare for at informanter blir i overkant skeptiske til å dele informasjon, selv om den ikke er gradert. Tillit mellom informantene og meg vil derfor være av stor betydning for å få de gode svarene i datainnhenting. (Tjora 2012, s. 31)

Tematikken i studien er en integrert del av min arbeidshverdag, og noe jeg i større eller mindre grad har forholdt meg til i mange år. Dette gjør at jeg må være oppmerksom på min egen forforståelse. Jeg vurderer det dit hen at min erfaring med tematikken i utgangspunktet er et positivt bidrag inn i studien, og at den gir meg en god retning for undersøkelsen. Imidlertid er det viktig å huske på at min nærhet til tematikken, og politiet vil kunne prege min forståelse av teori og empiri.

Semi-strukturert dybdeintervju

Siden målet med datainnsamlingen var å innhente erfaringer, refleksjoner og betraktninger om stressreaksjoner, ønsket jeg å legge opp til et fritt og lite rigid intervju. Ved å gjøre det på

denne måten håpet jeg å skape rom for både digresjoner og alternative perspektiver i samtalen.

Denne formen for dybdeintervju forutsetter gjerne en viss grad av tillit mellom intervjuer og informant. (Tjora 2012, s. 107) Intervjuobjektene i min undersøkelse er i hovedsak personer jeg allerede før intervjuene hadde en profesjonell relasjon til. Dette gav en god start på intervjusettingen og vi kunne gå relativt raskt til kjernen av det jeg ønsket å undersøke.

Rekruttering og utvalg:

Siden jeg skulle gjøre en kvalitativ studie med et begrenset antall informanter, ble det viktig for meg å finne informanter som kunne gi meg mest mulig relevante innspill til undersøkelsen. For å få best mulig utbytte av intervjuene ønsket jeg personell med bred operativ erfaring, som kunne gi meg gode refleksjoner og vinklinger på tematikken. For å finne frem til informanter med lang erfaring innen oppgavens tematikk benyttet jeg mitt eget profesjonelle nettverk.

Siden denne oppgaven først og fremst er fokusert mot politiet, ønsket jeg å ha en sterk politiprofil på oppgaven. Samtidig fant jeg at ved å utelukkende rekruttere informanter fra politiet, ville jeg kunne gå glipp av verdifulle perspektiver.

Jeg valgte derfor å rekruttere fire informanter med bakgrunn fra politiet, tre informanter med bakgrunn fra forsvaret, og en informant med bakgrunn fra helsevesenet. Jeg hadde opprinnelig tenkt å ha med like mange fra helsevesenet som fra forsvaret, men etter at jeg var i gang med datainnsamlingen, oppdaget jeg at det i denne undersøkelsen var mest relevant med mannskaper som hadde "skarp" erfaring, og valgte derfor å prioritere flere informanter med forsvarsbakgrunn. Jeg endte til slutt opp med det jeg mener er et tilfredsstillende strategisk utvalg. (Tjora 2012, s. 145)

Alle informantene jeg henvendte meg til takket ja til å bidra i undersøkelsen.

Portrett av informanter

Grunnet at de fleste informantenes tilknytning til sine respektive avdelinger er begrenset informasjon, lager jeg her et generalisert portrett hvor leseren får et inntrykk av hva slags erfaring informantene besitter. Informantenes bakgrunn er variert, men har i stor grad

følgende fellestrekk: Lang erfaring fra operativ tjeneste, opplærings- og fagansvar ved sine respektive arbeidsssteder.

Fra politiet har alle representantene operativ bakgrunn, fra henholdsvis Utrykningsenheten(UEH, innsatspersonell kategori 3), Beredskapstroppen og Krise- og gisselforhandlertjenesten.

Samtlige av informantene fra forsvaret har bakgrunn fra forsvarets spesialstyrker, og med betydelig erfaring fra internasjonale operasjoner.

Representanten fra helsevesenet har lang erfaring fra kritiske oppdrag i inn og utland gjennom forskjellige aktører.

Intervjuguide

Selv om dybdeintervjuer ikke skal være stringente og formalistiske, ønsket jeg å sikre en god struktur i intervjuene. Jeg utarbeidet derfor en intervjuguide med hovedkategorier, og underpunkter som støtte dersom det skulle bli behov for dette.(Tjora 2012, s. 110)

Underpunktene ble i liten grad benyttet, da kategoriene i intervjuguiden gjorde at informantene selv reflekterte innenfor de temaer som behandles i oppgaven.

I grove trekk kan man si at jeg fulgte Tjoras modell "*kvalitativ forskningsmetode i praksis*, med oppvarmingsdel, refleksjonsdel og avslutningsdel. Imidlertid var dette en naturlig følge av at vi innledningsvis snakket om løst og fast, for så å dreie mer inn på de sentrale emnene i intervjuet.

Intervjuene

For å kvalitetssikre intervjuguiden gikk jeg gjennom spørsmålene og hovedpunktene i intervjuet med en kollega. Pretestene gav meg verdifulle tilbakemeldinger. Blant annet hadde jeg en tendens til å informere om eksisterende teori før jeg stilte et spørsmål. Dette gjorde at informanten i noen grad ble bundet av et ønske om å forklare seg innfor eksisterende teori, fremfor fri refleksjon. Dette var en svært nyttig korrigering som jeg håper styrket kvaliteten til den påfølgende datainnsamlingen.

Seks av intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, mens to intervjuer ble av praktiske årsaker gjennomført pr. telefon.

Der jeg møtte informantene fysisk lot jeg informantene selv velge hvor vi skulle gjennomføre intervjuet, slik at intervjuene ble minst mulig inngripende i deres hverdag. (Tjora 2012, s. 120) Stemningen i intervjuene var god, og jeg opplevde at informantene også hadde stor interesse og engasjement i tematikken. I flertallet av intervjuene spiste vi mat og drakk kaffe. Dette tror jeg påvirket samtalene positivt, i den forstand at mat og drikke skaper en mer avslappet atmosfære under samtaler.

For å gjøre samtalen forutsigbar og dermed sikre best mulig fokus på tematikken, brukte vi innledningsvis en del tid på å snakke om samtalen. Eksempelvis informerte jeg om hvorfor jeg hadde valgt tematikken, hvor lenge intervjuet var forventet å vare, og hvordan jeg så for meg å bygge opp intervjuet.

Jeg benyttet en rekke "*aktive lytteteknikker*" under intervjuene for å stimulere informanten til å fortelle og forfølge sine refleksjoner. Eksempelvis forsøkte jeg å benytte åpne spørsmål, oppmuntrende småord, parafraseringer og oppsummeringer. Jeg opplevde at dette hadde god effekt, både i forhold til at jeg fikk godt med informasjon, men også for å sikre at jeg hadde forstått informanten riktig.(FBI 2004, s.4)

For å sikre at jeg kunne være mentalt tilstede i samtalen, og ikke gå glipp av vesentlige poenger tok jeg opp de samtalene hvor jeg fysisk møtte informantene på lyd. Jeg gjorde opptakene på diktafon som har gode funksjoner for både opptak og avspilling. Informantene samtykket uten unntak til lydopptak, og jeg oppfattet dette som uproblematisk. Informantene ble også gjort kjent med formålet for opptak, at det ikke vil bli delt, og at opptaket ville bli slettet så snart jeg ikke lenger hadde behov for det til oppgaveskrivingen. Det ble ikke lagret identifiserbar informasjon på lydopptakene.

En erfaring jeg gjorde meg i en tidligere oppgave, er at dersom man gir lydopptaket stort fokus kan dette gjøre at informanten føler seg litt bundet og at intervjuet blir unødvendig formelt. Av den grunn gjorde jeg ikke noe større poeng ut av lydopptaket enn nødvendig.

Transkribering

I forbindelse med transkriberingen av intervjuet vurderte jeg hvorvidt jeg skulle fulltranskribere, eller fokusere på de relevante delene av intervjuet. Etter noe vurdering valgte jeg å transkribere det som var av relevans for oppgaven. Jeg la til grunn en vid forståelse av relevans, mens dersom digresjoner i intervjuet gikk helt på utsiden av tematikken i oppgaven

lot jeg dette være. Majoriteten av samtalene var innenfor relevant tematikk, og det ble derfor betydelige mengder transkribert materiale. Det var en svært tidkrevende prosess, men jeg opplevde at transkripsjonen gav meg et enda bedre innblikk i hva informanten faktisk hadde sagt enn hva jeg fikk med meg underveis i intervjuet.

Jeg transkriberte intervjuene senest dagen etter at de var gjennomført. Jeg gjorde meg også ferdig med transkriberingen av et intervju før jeg tok til med det neste. Dette var svært nyttig, fordi jeg opplevde transkriberingen av et intervju som forberedelse og læring til det neste. (Nilssen 2012, s. 47)

4.3 Analyse

Formålet med en analyse er at leseren skal få et økt kunnskapsnivå innenfor feltet det forskes på, uten selv å måtte gjennomgå det innsamlede materialet. (Tjora 2012, s. 174) I dette underkapittelet skal jeg vise hvordan jeg har gått frem for å finne ut av hva datainnsamlingen førte frem til.

Analysestrategi

Jeg valgte å følge en abduktiv strategi, hvor jeg vekslet mellom teori og empiri etter hvert som oppgaven utviklet seg (Tjora 2012, s. 26). Dette fungerte godt.

Jeg ble flere ganger oppmerksom på det Tjora (2012, s. 12) beskriver med at man må være forberedt på nye perspektiver som gjør at prosjektet må justeres og endres. Et eksempel på dette var behovet for å endre på sammensetningen av informanter.

Gitt valgte tilnærming ble det naturlig og bruke *stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI modellen)* som inspirasjon til analysen hvor jeg beveget meg mellom datagenerering og teori (Tjora 2012, s. 175).

Koding og kategorisering

Siden jeg var opptatt av min egen forforståelse, ble det viktig for meg å jobbe så tekstnært som mulig, slik at resultatet av analysen ble et resultat av datainnsamlingen, og ikke teorien. (Tjora 2012, s. 179)

Jeg gikk nøye gjennom det transkriberte materialet og fant ord og uttrykk som beskrev de sentrale temaene i datamaterialet og brukte dem som "*koder*". Flere av kodene gikk igjen i de

forskjellige intervjuene. Dette tror jeg har sammenheng med tematikken og at flertallet av informantene hadde en relativt lik bakgrunn.

Til slutt satt jeg igjen med en betydelig andel koder som var mer eller mindre relevante for problemstillingen. Jeg samlet de kodene jeg oppfattet som mest relevante for å besvare problemstillingen i oppgaven, og plasserte dem i kategorier. (Tjora 2012, s. 185). Her måtte jeg utelate en del koder som var ikke var relevante for denne oppgaven, men som det likevel kunne vært spennende å se på i andre sammenhenger.

Jeg opplevde dette som en av de mest spennende delene av prosessen med å skrive oppgaven, siden selve essensen fra samtalene nå tydeligere kom frem. Selv om de var relevante, var enkelte koder litt vanskelige å plassere fordi de kunne passe i flere av kategoriene. I disse tilfellene måtte jeg finne hvilken av kategoriene jeg syntes passet best, og plasserte dem etter beste skjønn. Jeg vil komme nærmere inn på funn og kategorier i drøftingen.

4.4 Reliabilitet

I denne undersøkelsen har jeg behandlet et tema som er svært relevant for min yrkesutførelse, og samtidig benyttet mitt profesjonelle nettverk for å finne relevante informanter. Dette gir meg stor nærhet til tematikken, noe jeg tidligere i oppgaven har argumentert for kan være en styrke. Imidlertid er det viktig å være bevisst på at dette vil ha en innvirkning på mitt objektive forskersyn. Slik sett blir min nærhet til tematikk og informanter både en styrke og en utfordring for forskningens troverdighet. (Nilssen, 2012, s. 138) Styrken ligger blant annet i at jeg allerede har opparbeidet tillit hos informantene i form av personlig kjennskap. Jeg opplevde at dette gjorde intervjuene uformelle, og jeg fikk kanskje også ærligere refleksjoner enn om jeg hadde vært en fremmed.

Et faremoment i denne oppgaven er at jeg kan tenkes å ubevisst ha valgt informanter som jeg opplever som relevante fordi de har samme tilnærming til tematikken som meg selv, og at jeg derfor vurderer dem som "gode informanter".

En metode for å avdekke graden av denne problematikken kan være å stille seg spørsmålet om andre forskere ville fått det samme resultatet. Siden man ikke kan svare sikkert på dette uten å gjennomføre en eksakt lik undersøkelse, noe som ikke er gjennomførbart (Nilssen 2012: 141), blir svaret til en viss grad basert på antakelser. Imidlertid antar jeg at svaret her er "Ja, resultatet ville blitt noe annerledes". Det kan ikke utelukkes at en forsker med en sterkere

objektivitet til problematikken ville gjort andre funn fordi vedkommende i større grad gikk inn med et mer "åpent sinn".

Den positive effekten av nærheten til informantene mener jeg imidlertid vises gjennom åpenheten i forbindelse med en noe utfordrende internkultur i politiet. Dette er en problematikk det vil være lettere å reflektere over sammen med en intervjuer man har tillit til, og som har personlige erfaringer med denne kulturen. (Tjora 2012, s. 206)

Jeg har forsøkt å redusere innvirkningen på forskersynet ved å gjennomføre intervjuene så åpne som mulig, ved hjelp av aktive lytteteknikker som åpne spørsmål, effektive pauser og oppsummeringer. I analysedelen benyttet jeg tekstnær koding med samme formål.

En annen utfordring er at siden informantene er anonyme, og kun kan identifiseres gjennom intervjuer, gir dette innsamlingen mindre transparens. (Tjora 2012, s. 216)

Siden jeg tok opp de fleste av intervjuene på diktafon, hadde jeg god mulighet til å benytte direkte sitater under drøftingen. Denne bruken gjør at informantens stemme kommer ufiltrert frem, og bidrar til å gjøre deres budskap synlig for leseren. Når jeg valgte ut sitatene brukte jeg dem jeg opplevde var mest dekkende for informantens uttrykk og budskap. (Tjora 2012, s. 205)

4.5 Validitet

En viktig indikator på oppgavens gyldighet, er å se på om den valgte metoden for datagenerering er den best egnede for å besvare oppgavens problemstilling. (Tjora 2012, s. 207) I kapittelets innledning argumenterer jeg for valget av kvalitativ datagenerering som metode. Kort oppsummert baserte valget seg på at jeg ønsket muligheten til å forfølge interessante refleksjoner fra informantens side for å gi oppgaven større bredde og nye perspektiver, fundamentert i eksisterende teori. Kvantitativ metode ble vurdert, fordi den kunne sagt mer om fenomenets utbredelse, men jeg vurderte kvalitativ metode som den best egnede til å besvare mitt forskningsspørsmål.

Videre kan gyldighet måles i hvorvidt man kan sammenstille egne funn med eksisterende forskning. (Tjora 2012, s. 206) Dersom funnene i min undersøkelse hadde vært radikalt divergerende fra eksisterende forskning kunne dette hatt negativ innvirkning på validiteten av mine funn. Imidlertid ser jeg funnene mine i sammenheng med eksisterende forskning, både i

forhold til generell stressteori, hvor informantene beskriver reaksjoner og stressmestringsteknikker som er kjent gjennom presentert stressteori, og at utfordringer med internkultur også er teoretisk forankret i Johannessens forskning på politikultur. (Johannessen 2013, s. 46)

4.6 Generaliserbarhet

Formålet med analyse etter SDI- modellen er å fremskaffe en konseptuell generalisering, slik at man kan utvikle teorier, typologier eller konsepter som kan ha relevans for andre forskere. (Tjora 2012, s. 209)

For å utvikle et konsept eller en teori, ville jeg ønsket et betydelig større datamateriale og med større geografisk spredning. Imidlertid bygger oppgaven på teori som er generaliserbar, og når datainnsamlingen settes inn i denne konteksten, er min opplevelse at funnene i undersøkelsen likevel har en overføringsverdi til andre deler av politiet, forsvaret og andre aktuelle aktører.

4.7 Forskeretikk

Selv om jeg tidligere har argumentert for at min nærhet til tematikken er en styrke, må man i tillegg til bevissthet rundt forforståelse, være klar over at det i gitte tilfeller også kan svekke forskningens troverdighet.

Siden jeg studerer et tema som både engasjerer meg, men som også har vært en del av min arbeidshverdag de siste elleve årene, er jeg er ikke objektiv når jeg forsker på tematikken. Forskerrefleksivitet blir derfor ekstra viktig i denne oppgaven. (Nilsen 2012, s. 38-39)

For å sikre at deltakerne visste hva de skulle bli intervjuet om og hvordan det skulle foregå, la jeg et informasjonsnotat ved forespørsel om intervju (pr. epost) Dette gjorde jeg for å sikre meg informert samtykke, og for at informantene skulle få en mulighet til å takke nei til intervjuet. (Nilssen 2012, s. 145)

Siden flertallet av informantene til oppgaven tilhører avdelinger hvor operatørenes identitet er begrenset, stiltes det ekstra store krav til meg som forfatter for å påse at ikke informantene kunne gjenkjennes i oppgaven. Ved å intervju informant med slik bakgrunn må både informanten og jeg, passe på at man ikke beveger seg inn på gradert materiale. Det kan både være enkeltopplysninger i intervjuene som er gradert, men også totaliteten av opplysninger

kan være bundet av sikkerhetsgradering. Imidlertid ble dette uproblematisk all den tid informantene og jeg var oppmerksomme på at oppgaven ville være ugradert, og både spørsmål og svar var av en mer generell karakter. (Nilssen 2012:150)

Meldeplikt

Undersøkelsen omfattet ikke lagring av sensitive eller personlige opplysninger, og utløste ikke meldeplikt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (Johannssen, Tufte & Christoffersen, 2010, s.88).

5 Drøfting

I dette kapittelet skal jeg belyse funnene i datainnsamlingen og drøfte dem opp i mot eksisterende og relevant teori. Formålet med drøftingen er å komme nærmere et svar på problemstillingen i oppgaven:

"Hva påvirker operative politimannskapers evne til håndtering av stress under akutte hendelser?"

Jeg har tematisert drøftingen etter funnene i analysen. Imidlertid kunne enkelte av temaene jeg behandler passet inn i flere underkapitler. Der dette er tilfellene har jeg plassert dem der jeg mener de har størst tilhørighet.

I dette kapittelet er teksten som står skrevet i kursiv direkte sitat fra informantene.

5.1 Funn

Under analysen av det innsamlede datamaterialet fremkom det tre hovedkategorier:

- Kompetanse
- Kultur
- Turnusarbeid

At kompetanse ville være en vesentlig del av funnene var på mange måter forventet. Jeg var heller ikke overasket over at kultur og turnusarbeid ble tematisert. Noe jeg ble overasket over var den unisone tilbakemeldingen på hvor viktig en god kultur er, og hvor mye fokus informantene la i nettopp dette.

Funn etter analyse av innsamlet datamateriale		
Kompetanse	Kultur	Turnusarbeid
<ul style="list-style-type: none">▪ Viktig med kunnskap om stressreaksjoner.▪ Viktig å ha gode ferdigheter.▪ Trening.	<ul style="list-style-type: none">▪ Internkulturen er tidvis en stressor i seg selv.▪ Viktig med trygghet blant kolleger.	<ul style="list-style-type: none">▪ Dårlig søvn gir dårlige prestasjoner.▪ Kan gi uheldig effekt på stressnivå.

Tabell 4

5.2 Kompetanse

I samtalene med informantene var det mye snakk om viktigheten av kompetanse som virkemiddel for å håndtere stressreaksjoner.

En informant beskrev at:

"Den viktigste forutsetningen er at vi kan det vi skal kunne, og det går både på kunnskap og ferdigheter"

(Helsebakgrunn)

For å gjøre denne delen av drøftingen mest mulig oversiktlig har jeg valgt å dele kompetansebegrepet opp i nettopp kunnskap og ferdigheter med hver sine undertema.

5.2.1 Kunnskap

Fysiologiske og kognitive symptomer

De fleste informantene delte erfaringer fra hendelser der de hadde kjent ulike stressreaksjoner på kroppen, og det ble beskrevet ulike situasjoner hvor informantene hadde opplevd stressreaksjoner. Situasjonene informantene beskrev varierte fra kompliserte gisselsituasjoner i den ene enden, til stressreaksjoner som kommer når man skal snakke foran en forsamling i den andre enden.

Fysiologiske og kognitive stressreaksjoner var et gjennomgående tema i samtalene med informantene. Det ble blant annet påpekt at kunnskap om stressreaksjoner er viktig for å forstå hva som skjer når reaksjonene dukker opp. En av informantene formulerte det slik:

"Det er avgjørende at man selv er oppmerksom og bevisst på sine egne stressreaksjoner for å kunne komme med mottrekk"

(Politimann #1)

Kamp-modus

En annen informant beskrev en selv opplevd stressreaksjon slik:

"Merket spesielt at kroppen gikk i kamp-modus ved en hendelse. Det var en gisselsituasjon".

(Politimann #3)

Reaksjonen informanten beskriver finner man igjen i Walter Cannons bok *"the wisdom of the body"* (1932), som presenterer Cannon sin teori om fight or flight reaksjoner.

Siden dette er velkjente begreper for operativt personell, er det sannsynlig at informantens begrep stammer nettopp fra Cannons teorier. Uansett grunnlag for begrepsbruken, tilsier sitatet at teorien er gjenkjennelig for personell med reelle opplevelser av stressreaksjoner.

Grovmotorikk og tunnelsyn

På spørsmål om hvilke reaksjoner han merket mest til, beskrev en annen informant følgende: *"Dess mer stresset jeg blir dess mer grovmotorisk blir jeg, mister sidesyn og blir fokusert mot det som ansees som farlig"*.

(Politimann #4)

At flere av informantene beskrev at de ved flere anledninger hadde merket økt puls, redusert hørsel, svekket syn og økt grovmotorikk, samsvarer godt med fysiologiske reaksjoner på aktivering av det autonome nervesystemet. (Harmening 2013, s. 27)

Selv om informantene beskrev at de hadde flere erfaringer med stressreaksjoner, rapporterte imidlertid flertallet at de relativt sjeldent opplevde slike reaksjoner. En forklaring på dette kan være at fordi personellet har lang erfaring fra operativ tjeneste, har de også en høyere stressterskel enn personer som har mindre operativ erfaring. (Harmening 2013, s. 30)

Kontroll og forutsigbarhet

Kunnskap om egne stressreaksjoner er ifølge informantene vesentlig for å kunne vurdere hva man bør gjøre for å motvirke disse. Dette kan sees i lys av William Harmenings (2013) beskrivelse av viktigheten av å oppleve kontroll og forutsigbarhet under en kritisk hendelse. Opplevelsen av å ha kontroll over sin egen skjebne, uavhengig av omstendighetene og høy tro på at man mestrer situasjonen, gir økt motstandsdyktighet overfor negative effekter av ulike stressorer. Dersom man derimot opplever at det er omgivelsene som har kontroll over din skjebne, og at man har en lav grad av innflytelse over resultatet, vil dette kunne senke stresstoleransen, og ha en negativ effekt i håndteringen av en kritisk situasjon. (Harmening 2013, s. 31)

I 1972 gjorde Weiss en undersøkelse som viste at rotter som på forhånd ble "varslet" om at de ville få et elektrisk støt, hadde en lavere grad av stress enn de som fikk støt helt uten forvarsel. Fra undersøkelsen kan man tolke at dess mer av et hendelsesforløp man kjenner, dess høyere vil stressterskelen være. Undersøkelsen viser også at stressnivået øker ekvivalent med antall ukjente variabler i situasjonen man går inn i. (Harmening 2013, s. 33) Når politiet skal løse

akutte situasjoner er graden av *forutsigbarhet* ofte lav, og politimannskaper vil være sårbare for nettopp denne effekten.

Mangel på forutsigbarhet i situasjonen kan i ytterste konsekvens også føre til det Weick beskriver som en "*kosmologisk hendelse*". En slik hendelse inntreffer når vi mennesker opplever at de kjente rasjonelle sammenhengene og mønstrene opphører å eksistere, og man ikke kjenner igjen en forutsigbar og predikert utvikling. Som eksempel brukte Weick en skogbrann, hvor en gruppe brannmenn blir omringet av brannen og det bryter ut panikk blant annet fordi utviklingen av brannen var atypisk og ikke slik de forventet. (Weick 1993, s. 633) Jeg kommer nærmere inn på hvilke implikasjoner dette vil kunne få for politimannskaper under drøftingen av gruppedynamikk.

Mestringsstrategier

Når det gjelder håndtering av stressreaksjonene var det fremtredende at flere av informantene forsøker å snu stress i kritiske situasjoner til sin fordel. Et godt eksempel på dette kom fra en informant på spørsmålet om hvordan han reagerte på stressreaksjoner:

"det at pulsen går litt opp og man merker at det betyr litt mer enn vanlig. For min del bruker jeg det helt bevisst. Jeg tenker yes, nå kommer den følelsen av stress, det betyr at kroppen min går i en annen modus, en modus der jeg normalt sett presterer veldig godt. Jeg velger å bruke det som en mestringsstrategi."

(Politimann #3)

En kan anta at denne evnen til å bruke stress positivt blant annet har med erfaring å gjøre, og at man etter flere krevende oppdrag lærer seg egne teknikker og metoder for å håndtere ulike stressorer.

Teorien beskriver flere typer mestringsstrategier som er relevante for operativt personell, så vel som andre som utsettes for stressreaksjoner:

Problemfokuset mestringsstrategi

I Problemfokuset mestringsstrategi "angriper" man stressoren og håndterer problemet slik at det ikke lenger skal fremkalle stress. I politihverdagen kan dette eksempelvis være å pågripe en person som opptrer truende. Da håndterer man årsaken til stresset, og avslutter behovet for stressmestring.

Emosjonsbasert mestringsstrategi

Denne strategien handler om å håndtere følelsene stressorene genererer, og jeg mener det er nettopp dette informanten i forrige sitat gjør. Stressorene er likefullt til stede, men man kan eksempelvis devaluere viktigheten av en beslutning for å unngå stressreaksjoner i forkant av beslutningen ved å si til seg selv: *"Det er ikke så viktig om jeg velger A eller B"*. En annen mer uheldig emosjonell mestringsstrategi er fornektelse. Man fornektet eksempelvis at man er i livsfare for å unngå stressreaksjoner og opprettholde funksjonaliteten i organismen. For operativt personell vil dette i gitte situasjoner kunne være farlig da man kan risikere å ignorere en trusselsituasjon eller påkjenning.

Sosial støtte som mestringsstrategi

En informant beskrev måten han tenker for å håndtere stressreaksjonene slik:

"For min del var nok det måten jeg tenkte rundt det på. Tryggheten når man rykker ut som et team og vissheten om at det er ingen i Norge som har den samme tryggheten vi har. Samfunnet har valgt å sette meg i den posisjonen. Det betyr at ingen andre er vurdert til å være bedre skikket til å løse denne situasjonen. Det betyr at dersom jeg mislykkes, vil også andre mislykkes. Det er en enkel måte å se det på."

(Politimann #3)

Man kan enten søke "sosial støtte" for å søke bekreftelse, men også for hjelp og rådgivning. Det å få bekreftet at personer man har tillit og tiltro til også mener at man gjør det rette, vil kunne øke opplevelsen av kontroll og forutsigbarhet, fordi andre vurderer situasjonen på samme måte som deg. I tillegg vil man være flere som eventuelt har vurdert feil, dersom utfallet av situasjonen skulle være negativt. (Holt et al., 2012, s. 621)

Som vist over beskriver en av informantene at det å rykke ut som et team gir trygghet i en kritisk situasjon, noe som stemmer godt med politiets sterke gruppeidentitet. Hvorfor denne er spesielt viktig og fremtredende for operative mannskaper, vil jeg beskrive nærmere i kulturdelen av drøftingen. (Johannessen 2013, s. 76)

Hvilken strategi velger politiet?

Det kan se ut at informantene trekker frem emosjonsfokusert mestringsstrategi som mest anvendbar for å håndtere stressreaksjoner. Jeg vil imidlertid hevde at politifolk ofte bruker alle strategiene. Det begrunnes med at politiets oppgave i de fleste situasjoner er å løse et problem, som regel relatert til en kriminell handling. Eksempelvis vil man ved å pågripe av en

person med våpen på offentlig sted fjerne stressoren overfor publikum og politiet selv, og dermed være *problemfokuset* i sin løsning av en stressor (mann med våpen).

Samtidig ser det ut til at flere av informantene benytter *emosjonsfokuset* mestringsstrategi for å håndtere egne stressreaksjoner, og at man søker *sosial støtte* i gruppefelleskapet når man skal håndtere kompliserte og krevende situasjoner.

Det fremstår som tydelig at gode mestringsstrategier er viktig for å kunne håndtere stressreaksjoner på en god måte. Imidlertid kan også en for aktiv bruk av stressreducerende teknikker få u hensiktsmessige konsekvenser. Dersom ens forsvarsmekanismer, er eller blir for sterke, og det parasympatiske nervesystemet blir for dominant, vil det kunne svekke ens umiddelbare kampevne ved at man ikke utnytter kroppens maksimale kraft. (Eid og Johnsen 2006, s. 41) Dersom dette finner sted, vil man heller ikke prestere optimalt, slik Selyes omvendte u-kurve viser (figur 3, s. 17).

Denne effekten er viktig å kjenne til, men for de fleste operative mannskaper bør nok fokuset heller være på å forbedre sine evner til å redusere stressbelastningen, fremfor å være redd for å bli for lite aktivt.

Ledelse og beslutningstaking

Ledelse var et annet poeng i datainnsamlingen, og det var flere som poengterte at dette er en krevende funksjon, særlig under kritiske hendelser.

Planlegging av neste steg

En av informantene kommenterte ledelse i kritiske situasjoner på følgende måte:

"Det er viktig å ha en leder som kan planlegge neste steg. Dersom man skal se langt frem og legge strategi mens man forhandler, går det ut over innlevelsen"

(Politimann #3)

Å lede kritiske oppdrag kan være meget krevende. I forhold til stressreaksjoner kan det tenkes at ledelse på taktisk nivå (innsatsleder) ofte er mer eksponert for stressreaksjoner enn ledere på operasjonelt og strategisk nivå, som har en større avstand til hendelsen.

Ersland og Weisæths undersøkelse av redningspersonell fra Alexander Kielland ulykken (1989), viste at 47 % av de profesjonelle aktørene opplevde at stressreaksjoner reduserte deres evne til enten å planlegge neste steg og evnen til å fatte beslutninger. Dette stemmer bra med

at man fra naturens side er bedre utrustet til å håndtere kritiske situasjoner motorisk enn kognitivt. (Eid og Johnsen 2006, s. 162)

Det kan synes som om en "aksjonsmann" som skal inn i en skarp situasjon har mer "hjelp" fra naturens side enn eksempelvis innsatslederen som i hovedsak benytter sine kognitive egenskaper til problemløsning. Med det menes ikke nødvendigvis at aksjonsmannens oppgaver er enklere, men at han har mer hjelp fra evolusjonens side enn en innsatsleder. Det kan synes som om våre nedarvede funksjoner er mer tilrettelagt for en kamp på liv og død, enn kreativ problemløsning i en kritisk situasjon.

I tillegg viser Keinan (1987) at når man skal fatte beslutninger under påvirkning av stress, vurderer man ikke alle alternativer man har mulighet til å vurdere. (Aarseth 2010, s. 212) En forklaring på at man til tross for beslutningens mulige konsekvens, ikke vurderer alle alternativ, kan være at man i en stress-situasjon har et instinktivt ønske om å komme seg ut av situasjonen så raskt som overhodet mulig. (ibid) Dette fenomenet er viktig kunnskap, og bør være kjent for enhver som kan tenkes å få en lederrolle under en kritisk hendelse.

Forutsetninger for å lykkes

Et annet poeng fra informantene var viktigheten av at ledelse må være en kjent funksjon for vedkommende leder:

"De som skal lede må ha forutsetninger for å lykkes med å lede"

(Forsvarsansatt #2)

"Gjør-v-kommisjonen" hevdet i sin NOU etter hendelsene 22.juli 2011 at politiet manglet en klar ledelse under aksjonen. (NOU 2012, s. 14) Hva som er årsakene til de mangler ved aksjonen som blir beskrevet, er sannsynligvis sammensatte. Imidlertid finner jeg i rapportens beskrivelser flere kjente effekter av stresspåvirkning. Eksempelvis redusert evne til planlegging, redusert evne til å fatte beslutninger og redusert evne til å vurdere risiko. (Ersland et al., 1989; NOU 2012, s. 110-142)

I rapporten finner man også støtte for at en tydeligere operasjonell ledelse ville bedret aktørenes felles situasjonsforståelse. I konteksten av stressreaksjoners påvirkning under kritiske hendelser, kan det argumenteres for at dersom aksjonen hadde hatt en sterkere overordnet styring, ville de involverte tjenestemenn fra Nordre Buskerud politidistrikt, og

bistandsenheter kanskje kunne opplevd større kontroll over situasjonen, og følgelig hatt større kognitiv kapasitet til å håndtere oppdraget.

5.2.2 Ferdigheter

Generell trening og øving

Informantene var også tydelige på at operative mannskaper må erkjenne at de vil bli påvirket av stress. Samtidig var et også en klar forståelse om at evnen til å håndtere stressreaksjoner er trenbar.

En av informantene formulerte det på følgende måte:

"Viktig å trene ut fra en erkjennelse av hvordan stress virker fremfor å late som om man ikke blir stresset..."

(Politimann #1)

Informantenes henvisninger til at trening er svært viktig for å forebygge og redusere stressreaksjoner støttes av forskjellig stressteori og studier. Blant annet viser funnene i undersøkelsen til Ersland, Weisæth og Sund, at man ser en betydelig redusert rapportering av negativ stresspåvirkning hos profesjonelle redningsmannskaper, kontra de ikke-profesjonelle mannskapene under redningsaksjonen. (se fig. 3). (Ersland et al., 1989, s. 41-45)

Betydningen av trening og øving

"Treningen er viktig. Når jeg sitter på en sak og forhandler og tenker "er jeg på trening nå, eller er det reelt", så vil det si at vi trener riktig. Man gjenkjenner en del mekanismer."

(Politimann #3)

Om man legger til grunn at realistisk trening vil kunne skape gjenkjennelse i senere situasjoner, er Harmenings henvisning til viktigheten av forutsigbarhet og kontroll for å redusere stressreaksjoner svært relevant. (Harmening 2013, s. 31)

Også her vil jeg trekke inn forsøket Weiss gjorde i 1972, hvor rotter som ble varslet om smerte hadde en lavere grad av stress, enn de som ikke fikk dette forvarselet. (Harmening 2013, s. 33) Dersom man trener riktig vil den enkelte være i bedre stand til å kunne predikere neste trekk, som igjen gir gode forutsetninger for planlegging og dermed oppnå en større opplevelse av kontroll i situasjonen.

Mangel på opplevd forutsigbarhet kan også ha vært en av grunnene til at respondentene i Ersland, Weisæth & Sunds studie (1989, s. 41-45) oppgir at nettopp redusert evne til å planlegge neste steg var den største effekten av stresspåvirkningen.

Ofte vil opplevd kontroll i en gitt situasjon henge sammen med hvordan man opplever å mestre situasjonen. I Cox and Mackays "*transactional model of stress*" (1976) hevdes det at stressreaksjoner oppstår i fravær av mestringsfølelse. (Harmening, 2013, s. 24) Gjentatt realistisk trening på en gitt situasjon vil gi gjenkjennelseeffekt, og dermed en opplevelse av kontroll og forutsigbarhet. Denne teorien forklarer også hvorfor riktig trent operativt personell vil oppleve mindre stressreaksjoner enn en person uten tilstrekkelig trening. Personell med riktig trening vil gjerne ha trent på lignende situasjon utallige ganger. Vedkommendes stressreaksjoner vil ikke aktiveres på samme måte, fordi han eller hun vet hvilke tiltak han må iverksette og opplever situasjonen som mer kontrollert og forutsigbar.

Samtidig finnes det også her potensielle negative effekter av å redusere aktiveringen av stressreaksjoner. Dersom man eksempelvis trener på en slik måte at man alltid får en positiv opplevelse i treningssituasjonene, kan man oppnå en falsk mestringsfølelse, og risikere at man ikke blir tilstrekkelig aktivert til å prestere optimalt i forhold til Selyes omvendte u-kurve. (Harmening 2013, s. 24)

Automatisering

Informantene fokuserte også på viktigheten av repetisjon i treningen for å ha noe kjent å falle tilbake på når det er kritisk:

"Bra å automatisere grunnleggende ting, men du skal ikke automatisere og binde deg til en type handling som du skal gjennomføre for en hver pris."

(Politimann #4)

Flere av informantene viser til effekten av automatiserte handlingsmønstre gjennom repetitiv trening. I en kritisk situasjon hvor stressreaksjoner reduserer eller lammer ens kognitive kapasitet, er automatiserte handlingsmønstre svært viktig for om man i ytterste konsekvens overlever. Grossman viser i boken "On combat" (2008) til en undersøkelse utført av Dr. Artwohl, (1997) som viser at 74 % av politibetjenter som var involvert i skyteepisoder med dødelig utgang, handlet automatisert uten å ha foretatt bevisste vurderinger. (Grossman 2008, s. 74)

Samtidig var det også en av informantene som kommenterte at man også bør være litt forsiktig med for mye automatisering, fordi det kan resultere i fastlåste handlingsmønstre som ikke er riktige i alle situasjoner. Han mener likevel at grunnleggende ferdigheter bør automatiseres. I tillegg til at man kan risikere å bli låst i gitte settinger, stiller også automatiserte handlingsmønstre krav til mye og riktig trening. Man skal eksempelvis på et tiendels-sekund vurdere om en person som kommer overraskende på holder en mobiltelefon eller et våpen i hånden.

Hvor mye trening?

Ettersom overnevnte beskriver at trening er svært viktig for å håndtere stressreaksjoner, kunne man kanskje trekke en slutning som tilsier at, "dess mer man trener, dess bedre blir man til å håndtere stress", og at politiet derfor bør trene mer. Imidlertid må man også på et eller annet tidspunkt definere hva som er "godt nok".

Samtidig som man skal ha et best mulig politi, er det også et behov for å ha politi som er ute og tilgjengelig for publikum.

Argumenter for dette synet er jo eksempelvis at Norsk politi har blant verdens lengste og presumptivt beste utdannelsesløp, og at majoriteten i norsk politi (IP4-nivå) trener mer enn tilsvarende nivå i Sverige, Danmark, Tyskland og England. (Politidirektoratet, 2013)

Dersom man legger disse tallene til grunn er det nok mer sannsynlig at man må forsøke å implementere stressrelatert trening i eksisterende treningsplanverk, fremfor at det er realistisk med noen betydelig økning i antall treningstimer pr. år for IP4 nivå.

Integrert stress-trening

På spørsmål om hvordan man kan heve kompetansen på stressmestringsteknikker, svarte en informant:

"At man på første taktikk- og teknikktrening baker inn stresshåndtering som bevisst element å takle. Hvis du gjør det fra starten av er det med deg som en ferdighet og tiltak underveis videre. Summen av det tiltaket er mye bedre enn om det kommer inn sent".

(Politimann #1)

IP4.nivået i politiet tilsvarer 48 treningstimer pr. år, og mannskapene skal i disse timene innom en rekke ulike temaer (skytetrening og skytegodkjenning med pistol og maskinpistol,

arrestasjonsteknikk, bruk av batong og pepperspray, polititaktikk i bygg, kjøretøy, pågripelse av person med farlig gjenstand og andre variable tema). (Politidirektoratet, 2013) Dersom man skulle økt den enkelte operatives kompetanse vedrørende stressreaksjoner, kunne IP-treningen tenkes å være et egnet fora for ytterligere innlæring av stressrelatert kompetanse.

Spesifikk stress-trening

I tillegg til trening for å heve den generelle politioperative kompetansen, understreket flere av informantene viktigheten av å også trene spesifikt på stresshåndtering.

Det var kun et fåtall av informantene som hadde gjennomført trening på konkrete stressmestringsteknikker. De som hadde gjort dette hadde gjort det på eget initiativ, og ikke som en del av et systematisk treningsprogram. Flere av informantene så for seg å implementere enkle stressreducerende teknikker inn i den generelle treningen:

"Hvis man har trent seg inn til tre ting; pust, trigger-ord og fokus på oppgavene, så tror jeg evnen til å takle stress og være rolig nok vil øke."

(Politimann #1)

Jeg vil straks komme tilbake til teknikkene informanten nevner. Jeg ønsker imidlertid å drøfte ulike teknikker noe mer kronologisk. Det vil si at jeg først vil ta for meg de kognitive teknikkene som kan hindre en aktivering av stressreaksjonene, før jeg drøfter relevante teknikker for å redusere aktiveringen.

Kognitiv omstrukturering

Som vist under drøftingen av mestringsstrategier, var det flere som benyttet emosjonsbasert mestringsstrategi, og "kognitiv omstrukturering" kan sees i sammenheng med denne strategien. Denne teknikken bygger på Lazarus "appraisal theory" (1975) som viser at det er vår kognitive vurdering av situasjonen som avgjør vår kroppslige reaksjon på en stressor.

I et operativt perspektiv kan man si at ved å være bevisste på hvordan man tenker om en situasjon man skal inn, kan man også forebygge stressreaksjonene denne situasjonen utløser. (Holt et al., 2012, s. 626)

Selv-instruerende trening

En annen metode for kognitiv håndtering av stress i en kritisk situasjon kan være gjennom "selv-instruerende" trening, noe som betyr at man snakker og coacher seg selv. (ibid) Dersom man eksempelvis skal inn i en skarp situasjon kan man i forkant si "dette går bra, "ingen grunn til frykt" osv., mens man under selve hendelsen sier til seg selv: "hold deg rolig, dette kontrollerer du", "vi tar en ting om gangen" osv.

Ved å bruke denne metodikken vil man også her kunne regulere den emosjonelle aktiveringen. Denne teknikken er slik jeg ser det svært enkelt å benytte. Man har som regel en transportfase fra man får melding om en hendelse til man faktisk er på stedet. I dette tidsvinduet bør noen velrettede instruksjoner til seg selv kunne prioriteres. Kanskje bør man trene inn dette på forhånd, slik at man har noen faste kommandoer til seg selv som man vet har en effekt.

Mindfulness

Dersom man har tid og anledning kan meditative teknikker være effektive for å klarne tankene, og ikke la eventuelle stressreaksjoner innvirke på ens kognitive kapasitet. Ulempen med meditasjon og mindfulness er at i en kritisk situasjon vil den ha begrenset effekt, siden det sjeldent er tid og anledning til en slik tilnærming.(ibid)

I situasjoner hvor de kognitive tiltakene som eventuelt iverksettes ikke er tilstrekkelige for å forhindre utløsning av fysiologiske stressreaksjoner, kan man ta i bruk teknikker som skal hjelpe til med å redusere aktiveringen slik informanten i forrige sitat nevner.

De mest kjente teknikkene her er "*taktisk pusting*" og "*trigger-ord*".

Taktisk pusting

Teknikken er enkel og henspiller på at man i en situasjon hvor man opplever stressreaksjoner kan puste rolig inn, holde pusten, og puste rolig ut for å redusere effekten av kroppens aktivering av stressreaksjoner. (Grossman 2008, s.323) Et vanlig tidsintervall på pusting er å bruke fire sekunder på hvert steg i prosessen, og deretter gjenta handlingen fire ganger.

Denne teknikken krever ingen andre ressurser enn innlæring, og vil enkelt kunne implementeres innenfor eksisterende rammer for trening.

Trigger-ord

Denne teknikken trener man opp ved å stramme alle musklene i kroppen, si et *"trigger-ord"* for deretter å løse ut spenningen. Tanken her er at dersom man trener på triggerordet i "fredstid", vil man også i en kritisk situasjon kunne utløse de muskulære spenningene ved å si triggerordet og spenne ned muskulaturen. (Holt et al., 2012, s. 626) Denne teknikken krever nok noe mer trening enn "taktisk pusting", men også denne teknikkene bør være relativt enkel å implementere i eksisterende operativ trening.

I samtalene med informantene fremkommer det at flere ubevisst benytter flere av de overnevnte stressreducerende teknikkene. En av informantene refererte til kognitiv omstrukturering, mens en annen jevnlig benytter seg av taktisk pust. Man kunne da kanskje tenkt at siden en del allerede gjør disse teknikkene, er det ikke like stort behov for ytterligere trening og fokus. Her bør informantenes erfaring komme i betraktning. De har alle mange års operativ erfaring fra til dels svært kritiske situasjoner. Det er ikke gitt at yngre personell, uten det samme erfaringsgrunnlaget bruker de samme teknikkene, hverken bevisst eller ubevisst.

5.3 Kultur

Ett annet av hovedfunnene i datainnsamlingen var at politiets interne kultur i seg selv er en stressor. Tidvis oppleves denne stressoren som større enn den reelle risikoen i oppdragene.

Enkelte av informantene fra forsvaret kunne rapportere om lignende forhold, og deres erfaringer fremstod her tilnærmet like som fra informantene med politibakgrunn.

På spørsmål om hvor viktig kultur er i forhold til den enkeltes evner til å håndtere stressreaksjoner, svarte en informant at:

"Kultur er ekstremt viktig"

(Ansatt i forsvaret #2)

mens en annen svarte:

"Har opplevd at kultur har veldig sammenheng med stress"

(Tidl. Forsvarsansatt)

5.3.1 Prestasjoner

Det var generell enighet, da særlig blant politifolkene, om at det er behov for en noe endret kultur i politiet, hvor ønsket om å lykkes må være sterkere enn frykten for å feile..

Eksempelvis uttrykte informantene blant annet følgende:

"Frykten for å underprestere overfor de andre er for stor"

(Politimann #2)

"Prestasjonsbiten stresser meg mer enn risikobiten. Har ikke opplevd sånn en til en, nå kommer jeg til å dø – fare. Da tror jeg stressfaktoren vil bety så mye mer. Prestasjon er en større stressinduserende faktor enn risiko."

(Politimann #1)

Frykten for å underprestere overfor *"de andre"* sammenfaller godt med eksisterende forskning på politikulturen. Stig Johannessens viser i sin bok *"Politikultur"* (2013), at i den operative praksis kommer gruppeidentiteten og gruppens selvfølelse foran både lojaliteten til høyere ledelse og refleksjoner rundt makt og maktbruk. I overført betydning kan man si at politifolk i operativ praksis har større lojalitet til gruppen, enn til samfunnsoppdraget man er satt til å forvalte. (Johannessen 2013, s. 45-75)

Det kan være flere grunner til at behovet for konformitet og anerkjennelse er så viktig innad i de operative politi- og forsvarsmiljøene. Blant annet innebærer denne delen av politiarbeidet tidvis en betydelig risiko, og man er i gitte tilfeller helt avhengige av hverandre for å løse arbeidsoppgavene på en god og trygg måte. I enkelte tilfeller er det også støtte fra andre i gruppen som gjør at man ikke blir skadet under oppdragsløsning.

Modenhet og erfaring

Flere av informantene opplyste at det å være komfortabel med å vise egen utilstrekkelighet, er et fenomen som gjerne hører sammen med modenhet og erfaring:

"Det er først med lang erfaring man tør å vise sårbarhet eller ting man ikke kan"

"Først når man tør innrømme sårbarhet, blir man så sterke at man er ærlige på kapasiteter".

(Politimann #1)

Og videre understrekes nettopp viktigheten av åpenhet og trygghet:

En annen informant beskrev villigheten til å vise svakhet slik:

"Det er lettere når man blir kjent og jobber i et lite team, vanskeligere med større avdelinger."

(Politimann #4)

Dette kan også sees i sammenheng med Johannessens beskrivelse av behovet for anerkjennelse og konformitet. Dersom man har lang erfaring, har man som regel også opparbeidet seg en solid plattform av anerkjennelse innad i gruppen. Dette gjør at vedkommendes "anseelseskapital" og respekt er på et slikt nivå, at man ikke har noe å frykte dersom man ikke alltid er hundre prosent i alle treninger og oppdrag.

"Å gjøre hverandre gode"

Ønsket om å ville "gjøre hverandre gode" skaper en god gruppedynamikk og god prestasjonskultur. Weick viser til Wood (1986) når han skriver at når enhetsfølelsen er god, og gruppen er velfungerende, synker den opplevde kompleksiteten av oppgavene. (Weick, 1990, s.589) Slik sett kunne man tenke at det er i alles interesse at gruppen blir så god som mulig.

Imidlertid er politiet en hierarkisk organisasjon, hvor makt og styring av andre er en sterk praksis (Johannessen, 2013, s. 31). Dermed kan opprettholdelsen av avstand mellom kolleger også oppleves som viktig for å beholde sine opparbeidede posisjoner, enten uformelt eller formelt. Denne dynamikken kan være til hinder for en organisasjonskultur som genuint ønsker å gjøre hverandre bedre, da det i praksis vil kunne bety at man bidrar til at egen posisjon i det uformelle hierarkiet utfordres av andre.

Endring i politikulturen

I samtalene med informantene var også videreutvikling av politikulturen et tema:

"Fokuset bør endres til å gjøre andre gode! Hvordan kan jeg gjøre de yngre bedre?"

"Derfor må vi starte tidligere (PHS), hvor tilbakemeldinger og innfasing av ny kultur bør gjøres av instruktører med stor tyngde, nærmest guruer som de ferske håper å få en god tilbakemelding fra en dag."

(Politimann #1)

I sitatet blir det gitt uttrykk for at kulturendringen bør begynne allerede på Politihøgskolen. Imidlertid var det flere som påpekte at dette arbeidet ikke er noe Politihøgskolen kan gjøre alene, men at man kanskje bør bruke de instruktørene studentene har stor respekt for til å innføre nye holdninger.

Som et av flere tiltak for å styrke organisasjonens motstandsdyktighet under kriser, foreslår Weick i sin analyse av en flyulykke på Tenerife at man bør ha en kultur for å si i fra til sine kolleger når man selv merker at man er stresset. Han peker videre på at dette er problematisk i "macho kulturer", hvor viktige verdier er å kunne håndtere kritiske situasjoner. (Weick 1990, s. 590)

Weicks påstand om at det i "macho-kulturer" er krevende å melde fra om stress, underbygges i funnene i undersøkelsen. Antakelig er "macho-kulturen" i politiet i endring, ettersom etaten har blitt mer mangfoldig, og man rekrutterer gjennom samordnet opptak som vil kunne gi et bredere spekter av personligheter.

Ut fra intervjuene kan det se ut til at "kultur-effekten" gjelder både på trening og i oppdrag. Imidlertid skiller enkelte på at effekten er velkjent i oppdrag med lav og moderat trussel, mens dersom trusselen er høy, glemmer man dette presset.

Dersom det er en overhengende fare for eget liv, kan det tenkes at dette overskygger behovet for å prestere overfor gruppen. Uavhengig av om det stemmer eller ikke, vil man i oppdrag der ikke eget liv umiddelbart er truet risikere å treffe punktet der stressbelastningen blir for høy og prestasjonene synker tidligere enn dersom man hadde hatt en tryggere kultur i ryggen.

Prestasjonskultur

Som vist over var det en del fokus på hvordan kulturen har negative innvirkninger på stresshåndtering, og at den nærmest generer stress. Det var imidlertid også enkelte som fokuserte på viktigheten av å også ha en prestasjonskultur i gruppen.

"Synes en viss form for prestasjonskultur er viktig, dersom det brukes riktig. Man må ha en kultur der det er lov til å gjøre feil og å underprestere, så lenge man viser at man gjør et ordentlig forsøk på å få det bedre."

(Politimann #4)

Funnene i undersøkelsen viser at man ønsker å ha en positiv prestasjonskultur der man har lov til å feile, samtidig som man selv gjør så godt man kan for å bli bedre. Modellen den "omvendte u-kurve", basert på Hans Selyes teori "General adaption theory" (se fig3, s. 17) viser at et visst prestasjonspress har en positiv effekt ved at det skjerper den enkelte, og gjør at man presterer på et høyere nivå enn dersom man ikke var "aktivert".

5.3.2 Gruppedynamikk

Uavhengig av om man er i en avdeling hvor det opplevde prestasjonskravet er negativt eller positivt, er gruppen like fullt svært viktig for individets stressreaksjoner.

Weick viser til Lowe & McGrath (1971) når han omhandler forskjellen mellom en funksjonell gruppes motstandsdyktighet mot påkjenninger, og en dysfunksjonell gruppes motstandsdyktighet.

Selyes "General adaption theory" (1975) tilsier at et individs prestasjon er kurvelineær i forhold til belastninger (Harmening 2013, s. 22). Den samme utviklingen kan sees dersom man er en del av et dysfunksjonell gruppe med stor grad av individfokuser tankegang. Dersom gruppen er velfungerende og har enhetsfølelse er kurven mer lineær. (Weick 1990, s. 580) Weick forklarer dette med at en velfungerende gruppe senker oppgavens kompleksitet, og er da mottakelig for større belastninger. (ibid) Med andre ord vil en velfungerende politiavdeling med trygghet og enhetsfølelse kunne håndtere langt større påkjenninger enn en mindre funksjonell avdeling.

Weick viser også til Freuds studie "*Group psychology and the analysis of the ego*" (1922) som omhandler militære avdelinger, hvor det hevdes at det er opphør av gruppen som skaper panikk, og ikke panikk som oppløser gruppen. Selv om dette gjelder militære avdelinger i kampsituasjoner, kan det også relateres til skarpe politioperasjoner. Dette fenomenet kan videre tolkes inn i Weicks beskrivelse av en "kosmologisk hendelse", hvor personell opplever at en hendelse utvikler seg atypisk og "ikke slik den skal", og at strukturer, identitet (eks. som politimann) og metoder for håndtering fremstår uten virkning.

Dersom man bruker Weicks eksempel fra "Mann Gulch" og overfører det til en politiavdeling med sterkt samhold og gruppeidentitet, vil en oppløsning av denne gruppen nærmest føre til en eksistensiell krise. Og dersom man i tillegg selv ikke handler slik man hadde forutsett at man skulle handle, kan dette rokke sterkt ved ens evner til å mestre en kritisk situasjon.

5.4 Turnusarbeid

Svært mange av dem som jobber innen operativ tjeneste jobber tredelt turnus, med dag-, kvelds- og nattevakter. Mange i turnusarbeid kjenner utfordringene med variabel døgnrytme, og jeg skal i det følgende drøfte noen funn rundt mangel på søvn i en stress-relatert kontekst.

5.4.1 Sammenheng med akutte stressreaksjoner

Studier viser at det å være søvnnig har negativ effekt på en rekke kognitive og motoriske prestasjoner. (Eid og Johnsen 2006, s. 209) Informantenes refleksjoner var relativt entydige på at det i gitte situasjoner er en sammenheng mellom akutte stressreaksjoner og påvirkning av redusert søvn:

"Får du en skikkelig stressreaksjon samtidig som du er på underskudd på søvn. Dersom man i tillegg er superstressa vil miksen forsterkes og totalresultatet vil bli dårligere."

(Politimann #1)

"Søvn er viktig. Har vært med på ting oppgjennom årene gjennom politi og forsvaret med lite søvn og det er liten tvil om at den kognitive kapasiteten går ned."

(Politimann #3)

"Vi var på et langvarig oppdrag og hadde sovet svært lite da vi gikk i kontakt. Folk oppførte seg ikke rasjonelt, og gjorde ikke det de skulle!"

(Forsvarsansatt #1)

Informantens opplevelse av at hans kognitive kapasitet svekkes ved underskudd på søvn støttes av Eid & Johnsen som i "Operativ psykologi" (2006) viser til en undersøkelse av Pilcher og Huffcutt (1996). Denne undersøkelsen viser at på den kognitive siden svekkes både hukommelse, evne til resonering, addisjon og divergerende tenkning. (Eid & Johnsen 2006, s. 209)

Jeg vil argumentere for at dette sammenfaller med funnene til Ersland Weiseth og Sunds studie av redningsarbeidere fra "Aleksander Kielland" ulykken, hvor det rapporteres om at de mest betydningsfulle effektene av stressreaksjoner i denne hendelsen var evnen til å planlegge

neste steg, evnen til å fatte beslutninger og evnen til å vurdere risiko. (Ersland et al., 1989, s. 41-45)

Eid & Johnsen (2006, s. 209) viser at mangel på søvn også gir negative motoriske effekter som svekket finmotorikk og reaksjonstid. Dette sammenfaller med at flere av informantene i denne oppgaven kunne berette om opplevelser hvor reduksjoner i deres finmotoriske evner var merkbar under kritiske hendelser.

Dave Grossman argumenterer i boken "On combat" for at en politibetjent med fullstendig søvndeprivasjon (ingen søvn på 24timer), vil ha en redusert reaksjon og persepsjonstid lik en person som etter amerikansk lov er å anse som en beruset, og hevder videre at søvndeprivasjon er en betydelig risikofaktor for stressreaksjoner. (Grossman 2008, s. 26)

Dersom man da legger til grunn at full eller delvis søvndeprivasjon gir effekter nært beslektet med stressreaksjoner, kan det tenkes at disse vil kunne få en korrelerende effekt, og gjensidig påvirke hverandre i negativ retning. Dersom man i en kritisk situasjon opplever en samtidig tilleggs-svekkelse av kognitive og motoriske egenskaper, vil dette kunne være svært uheldig for oppdragsløsningen.

Uavhengig av eventuelle korrelerende effekter mellom søvn og stress, vil en generelt dårligere prestasjon også kunne innvirke på mestringsfølelsen i oppdraget. Som vist tidligere i oppgaven, er det nær sammenheng mellom følelse av mestring og opplevelse av kontroll. Og at nettopp opplevelsen av å ha kontroll i en kritisk situasjon vil være en stressreduserende faktor. (Weiss 1972, referert i Harmening 2013, s. 33)

5.4.2 Forebygging

En av informantene ser for seg at en patrulje eksempelvis er ute, mens en er inne og hviler:

"Tror hvile om natten kan være viktig. Ingen tvil om at dersom du har sovet en times tid er det svært nyttig."

(Politimann #4)

Informanten poengterer videre viktigheten av at det er faglig forankret og styrt hvordan man gjør det, så ikke "gamlepatruljen" legger seg til å sove for natten, mens de unge er "ute og jager". Et grunnprinsipp i samtalene var at dersom det skulle være aktuelt med noe mer søvn om nettene, måtte dette sees på som et tiltak for å sikre god responskvalitet.

Med unntak av amfetamin og andre sentralstimulerende midler, er koffein en allment tilgjengelig stoff, med en påvist effekt mot søvnighet. (Eid og Johnsen 2006, s. 212)

En annen metode med påvist effekt på søvndeprivasjon er å gjennomføre korte søvnperioder ("naps"), også i de tilfeller hvor langvarige operasjoner foregår på dagtid. (Batejat & Lagarde, 1999, referert i Eid & Johnsen 2006, 2012) Begge tiltakene er gjennomførbare innenfor de fleste politiavdelinger.

Samtidig som jeg viser til negative sammenhenger mellom søvnforstyrrelser og stressreaksjoner, vil et potensielt tiltak hvor patruljer tar seg en kort hvil gjennom en nattevakt kunne få betydning for politiets kriminalitetsbekjempelse. Ressursen som prioriterer hvile kunne vært også vært ute og kontrollert biler, eller "tatt kriminelle på fersken". Hvorvidt dette er god ressursutnyttelse vil kunne variere fra tjenestested til tjenestested.

I tillegg viser også teoridelen at brå oppvåkning for å dra ut på oppdrag kan ha en uheldig effekt kalt "søvndrukkenhet", hvor man etter oppvåkning har reduserte ytelse og prestasjon. (Eid og Johnsen 2006:213) I forhold til stressreaksjoner er likevel spørsmålet hva som er beste alternativ av søvndeprivasjon og risikoen for søvndrukkenhet under oppdragsløsning.

I forhold til vurdering av om man i større grad bør tilrettelegge for mer søvn på nattevakter, må det altså også bli en vurdering mellom oppdragskvantitet og responskvalitet. Et annet innspill man kunne tenkt seg i en slik debatt, er om man burde differensiert mellom avdelinger med forskjellige primæroppdrag.

Alt i alt handler dette om å ha en kultur der det er naturlig å si ifra om behovet for hvile, slik man sier ifra om at man har behov for mat, drikke etc.

Både informanter og teori tilsier at søvn er viktig, og at dette ikke er et nytt fenomen kan kanskje følgende sitat bevitne:

"O sleep, O gentle sleep, Nature's soft nurse!"

William Shakespeare

6 Avslutning

6.1 Kritikk av oppgaven

Selv om oppgaven belyser en rekke relevante momenter, har den også sine begrensninger. Når jeg valgte å gjøre en studie innfor stressrelatert tematikk, var det vel vitende om at det allerede er svært mye forskning på feltet.

Oppgaven favner kun om en del av teorien innenfor emnet, og det finnes sannsynligvis annen relevant forskning som kunne gitt oppgaven et annet preg, og kanskje også et noe annet resultat.

En annen utfordring er metodens begrensninger. Når jeg valgte kvalitativ forskningsmetode fikk jeg mulighet til å gå i dybden på informantenes erfaringer. Denne metoden gir muligheter, men også begrensninger. Dersom jeg hadde valgt kvantitativ metode ville jeg kunne oppnådd en større forståelse for hva som påvirker "massens" stressreaksjoner.

Selv om jeg opplever meg som privilegert som har tilgang til en rekke informanter med svært relevant erfaring, gir også dette utvalget noen utfordringer. Når man henter et utvalg fra sitt profesjonelle nettverk, er det en viss risiko for at man velger informanter som er sosialisert inn i samme tankesett og kultur som en selv. I tillegg består informantgruppen utelukkende av menn. Dersom man hadde fått til et tilfeldig utvalg kan det tenkes at man også ville fått flere alternative perspektiver. En større geografisk spredning på informantene ville også kunne ha styrket generaliserbarheten i studien. For ytterligere refleksjoner rundt oppgavens reliabilitet, validitet og generaliserbarhet vil jeg vise til metodekapittelet.

6.2 Konklusjon

Når jeg nå skal sammenfatte funnene i oppgaven og besvare: *Hva påvirker operative politimannskapers evner til å håndtere stressreaksjoner under akutte hendelser?*", er det utvilsom mange variabler på individ- og strukturnivå som kan spille inn. Imidlertid mener jeg at funnene i oppgaven viser at *kompetanse, kultur og turnusarbeid* i hvertfall er blant de faktorene som har størst påvirkning på operative politimannskapers evne til å håndtere stressreaksjoner

At kompetanse er en faktor som påvirker politimannskapers evne til å håndtere stress i kritiske situasjoner er kanskje ingen stor overraskelse. Ei heller at kultur hadde en viss

relevans. Det som imidlertid var en overraskelse var hvor *stor* betydning informantene la i internkulturens påvirkning. Turnusarbeid var et tema som på mange måter "vokste frem" i løpet av oppgaven og fremstod etter hvert som en faktor med reell innvirkning på politimannskapers håndtering av stressreaksjoner.

Kompetanse

"Det er så mye mer å lære"

(Politimann #1)

Dette sitatet illustrerer inntrykket jeg sitter igjen med etter denne oppgaven. Jeg er ikke i tvil om at økt oppmerksomhet rundt denne tematikken vil kunne gi politiet mulighet til å hente ut betydelig ekstra operativ kapasitet, uten at det vil kreve store resursmessige tiltak.

Både oppgavens funn og teori viser at man bør se på håndtering av stress som en integrert faktor ved utøvelse av operativ polititjeneste. At informantene mener stressreaksjoner er for lite prioritert i trening og øving, tilsier at denne tematikken bør få økt oppmerksomhet.

Man bør finne frem til ulike tiltak som bidrar til å implementere stressreaksjoner- og håndtering som en del av det enkelte politimannskaps mentale bevissthet. Denne fokusendringen må skje i alle ledd, og ledelsen i norsk politi må gjøre sin del av jobben. "Den byråkratiske praksis" kan bidra gjennom planverk, treningsdirektiver og instruksjoner. Imidlertid kan ikke en slik endring komme uten at mannskapene som skal implementere eventuelle tiltak (den "operative praksis") tar sin del av ansvaret.

Evne til god ledelse er sårbart for stresspåvirkning. Økt kunnskap, særlig om de kognitive effektene, vil eksempelvis kunne gi aksjonsledere og innsatsledere større innsikt i hvordan de selv og mannskapene blir påvirket, og ta hensyn til dette i deres beslutningsprosesser.

Selv om jeg her fokuserer på taktisk nivå (se fig 2), er jeg av den oppfatning at økt kunnskap om stressreaksjoner også vil være svært relevant for ledelse på operasjonelt og strategisk nivå.

Kultur

At prestasjonspresset overfor egne kollegaer rapporteres som en av de største stressorene for operative politimannskaper er bekymringsverdig. I stedet for å se på sine kolleger som støtte, er det mange som opplever at det er nettopp frykten for å mislykkes foran gruppen som preger

dem mest. Samtidig kan det tenkes at dette fenomenet er mer fremtredende i treningssituasjoner og i oppdrag med moderat til høy risiko enn i situasjoner med svært høy- eller ekstrem risiko hvor man er i overhengende fare for å dø.

Imidlertid sier det noe om et læringsmiljø, hvor frykten for å gjøre feil kan medføre at man lærer mindre og dermed presterer dårligere under reelle oppdrag.

Beskrivelsen av en uheldig internkultur er generell, og det er her viktig å presisere at den ikke nødvendigvis er representativ for hele politietaten. Imidlertid er det felles for informantene at problematikken er svært godt kjent i den operative praksis, noe som betyr at det er grunn til å ta utfordringen på alvor og arbeide for en forbedret internkultur.

Drøftingen av dette temaet viste oss også at enhetsfølelsen i en gruppe er god vil man få økt evne til å håndtere komplekse situasjoner. Politiet vil med andre ord kunne få økt responskvalitet gjennom å skape god gruppedynamikk.

Turnusarbeid

Ut fra sammenstillingen av funn fra datainnsamlingen og teori, viser oppgaven at i gitte situasjoner vil søvndeprivasjon kunne gi redusert opplevelse av kontroll og forutsigbarhet, og dermed generere eller forsterke akutte stressreaksjoner.

At man fra tid til annen kan være søvndeprivert kommer ikke utelukkende av at man jobber turnus, men turnusarbeidet er en faktor som gjør at denne sammenhengen har større mulighet for å oppstå.

Søvndeprivasjon som fenomen vil kunne være relativt hyppig forekommende blant operative politimannskaper. Søvn bør derfor i større grad vektlegges som et politioperativt moment, og ikke kun som et HMS spørsmål knyttet til senskader av turnusarbeid o.l.

Hvordan man skal tilrettelegge for dette for å få en god balanse mellom produksjon og kvalitet, vil variere mellom avdelinger og distrikter, og man bør også her vokte seg for å lage generiske regler, men heller se til lokale og avdelingsvise forhold for å finne gode løsninger.

At det er en sammenheng mellom søvndeprivasjon og stressreaksjoner under kritiske hendelser, mener jeg gir grunn til refleksjon rundt hvordan man kan tilrettelegge for at operative mannskaper er mest mulig uthvilt når man skal løse krevende oppdrag.

6.3 Oppfølging

Oppgaven presenterer noen momenter som informanter, støttet av teori, mener påvirker politimannskapenes evner til å håndtere stressreaksjoner. Det vil videre være naturlig å se på hva man kan gjøre for å øke robustheten innenfor *kompetanse*, *kultur* og *turnusarbeid*. Siden politiet er en mangfoldig etat, hvor variasjonen i oppgaver og kultur er stor, vil det derfor være lite formålstjenlig å presentere en generisk liste med forslag til tiltak. Imidlertid bør funnene inspirere til refleksjon hos den enkelte om hva man kan gjøre fra sin posisjon og stilling.

All kunnskap og tiltak som kan forbedre operative mannskapers evner til å håndtere kritiske situasjoner er svært nyttig. Likevel vil jeg her slå et slag for ytterligere undersøkelser omkring internkulturens påvirkning på stressmestring og prestasjoner. Jeg håper noen tar opp ballen og undersøker denne delen av tematikken nærmere.

7 Litteraturliste:

- Eid, J. & Johnsen B. H. red. (2006), *Operativ psykologi*, 2. utg. Bergen, Fagbokforlaget.
- Ersland S., Weisæth L., & Sund, A. (1989) The stress upon rescuers involved in an oil rig disaster. "Alexander L. Kielland" 1980. Acta pshyciatrica Scandinavia Vol. 80, issue suppl. 355, side 38-49.
- Grossman, D. (2008), *On combat*, 3.utg. s.l./USA, Warrior Science Publications.
- Harmening, W. M. (2013) *Crisis intervention, the criminal justice response to chaos, mayhem and disorder*, s.l./USA, Pearson.
- Holck P. & Hauge A. (19.8.2014), *Homeostase*, Oslo, Store medisinske leksikon, tilgjengelig fra: <https://sml.snl.no/homeostase> (lest 11.1.2017)
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M., & Smith, R. (2012) *Psychology, the science of mind and behaviour*, 2. Utg. Berkshire, McGraw-Hill education.
- Hyttén K., & Hasle, A. (1989), Fire fighters: A study of stress and coping, Acta pshyciatrica Scandinavia Vol. 80, issue suppl. 355, side 50-55.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen L. (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*, 4.utg. Oslo, Abstrakt forlag.
- Johannessen, S. O. & Glomseth R. red. (2015) *Politiledelse*, Oslo, Gyldendal Norsk forlag AS.
- Johannessen, S. O. (2013) *Politikultur*, Bergen, Fagbokforlaget.
- Lazarus, R., S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*, New York US, Springer publishing company, inc.
- Nilssen, V. (2012) *Analyse i kvalitative studier –den skrivende forskeren*, Oslo, Universitetsforlaget.
- Tjora, A. (2012) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*, 2.utg. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS.

Oslo politidistrikt (2013) *Sluttrapport prosjekt trening, øvelser og erfaringslæring*, Oslo, Oslo politidistrikt.

Pf.no (7.3.2017), *Søkertallet ved Politihøgskolen går ned*, tilgjengelig fra: <https://pf.no/no/nyheter/2017/mars/S%C3%B8kertallet+ved+Politih%C3%B8gskolen+g%C3%A5r+ned.d25-T2RzS5U.ips> (lest 31.3.2017).

Politidirektoratet, (2011) *Politiets beredskapssystem del 1 – retningslinjer for politiets beredskap*, Oslo, Politidirektoratet.

Politidirektoratet (2013) *Kompetanseheving innsatspersonell s.l.*, Politidirektoratet.

Politi-loven (1995) *Lov om politiet, 1.10.95 Nr. 16*, tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1995-08-04-53> (lest 7.3.2017).

Politi.no(14.3.2017) *Bemanning 4. kvartal 2016*, tilgjengelig fra https://www.politi.no/vedlegg/lokale_vedlegg/politidirektoratet/Vedlegg_2291.pdf (lest 8.5.2017).

Regini C., (2004) *Crisis intervention for law enforcement Negotiators*, FBI bulletin Vol.73, No 10, side 1-6.

Regjeringen.no (7.9.16), *Politiets oppgaver og organisering*, tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/lov-og-rett/kriminalitet-og-politi/innsikt/politiet/id713373/> (lest 8.5.2017).

Statsministerens kontor (2012) *Rapport fra 22. Juli kommisjonen NOU 2012:14*, Oslo, Departementenes servicesenter.

Tønnessen, A. (2002) *Psychological reactions to nuclear threats: information, coping and the uncertainties of outcome at the individual level*, doktorgradsavhandling, Universitetet I Oslo.

Weick, K. E. (1990) *The vulnerable system: An analysis of the Tenerife air disaster*, Journal of management Vol. 16, No. 3, side 571-593.

Weick, K. E., (1993) *The collapse of sensemaking in organizations: The Mann Gulch Disaster*, Administrative Science Quarterly No.38(1993), side 628-652.

Weiseth, L. og Kjeserud, R. (2007) *Ledelse ved kriser – en praktisk veileder*, Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS.

Wikipedia.org,(21.7.2008) *a diagram of the general adaption syndrome model*, tilgjengelig fra:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Stress_\(biology\)#/media/File:General_Adaptation_Syndrome.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Stress_(biology)#/media/File:General_Adaptation_Syndrome.jpg) (lest 16.2.2017).

Wikipedia.org (16.10.2016), *Transactional model og stress and coping of Richard Lazarus*, tilgjengelig fra:

https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Lazarus#/media/File:Transactional_Model_of_Stress_and_Coping_-_Richard_Lazarus.svg (lest 10.3.2017)

Aarset, M. (2010) *Kriseledelse*, Bergen, Fagbokforlaget.

8 Vedlegg:

8.1 Informasjonsskriv

Informasjon om intervjuet

Intervjuet er en del av datainnhenting til en masteroppgave innen samfunnssikkerhet og kriseledelse ved Nord universitet. Tematikken som omhandles i oppgaven er stressmestring i kritiske situasjoner, med hovedfokus på taktisk nivå. Formålet er å bedre operative polititjenestemenn– og kvinners forutsetninger til å løse kritiske oppdrag ved å øke deres evner til forebygging- og håndtering av egne stressreaksjoner.

Dette gjøres gjennom å studere relevant teori, og knytte denne til erfaringer fra personell som har bred erfaring fra kritiske hendelser. For å få bredde i undersøkelsens erfaringsgrunnlag, og unngå å kun hente erfaringer fra egen etat er informantene fra ulike sektorer.

Masteroppgaven er ikke gradert, og Informantene velger selv hvilke spørsmål han eller hun kan svare på og det er full forståelse dersom det er enkeltheter som ikke kan deles..

Informanten vil bli anonymisert og arbeidssted vil kun omtales i generelle ordelag.

Intervjuet er estimert til å vare ca. en times tid

Spørsmålene er isolert sett ikke av spesielt sensitiv karakter. Imidlertid er det slik at dersom du av en eller flere grunner ønsker å avstå på å svare på enkeltspørsmål er det helt uproblematisk. Du kan også når som helst avbryte intervjuet.

*For at jeg skal kunne fokusere på deg og det du sier ønsker jeg å ta opp intervjuet på lyd.
Intervjuet vil bli slettet umiddelbart etter innlevering av oppgaven*

Tusen takk for ditt bidrag!

Vennlig hilsen

Morten Sjustøl

8.2 Intervjuguide

Intervjuguiden er bygget opp med tematiserte spørsmål. Støttepunktene er kun tenkt brukt dersom informanten opplever å stå litt fast på enkelte spørsmål.

INTERVJUGUIDE

Innledende spørsmål

- **Hva tenker du om temaet vi skal snakke om(stress)?**
 - Er det vesentlig i din yrkesutøvelse?
 - Er stress noe du er bevisst på?
- **Hva er dine erfaringer med å håndtere stress i kritiske situasjoner?**

Trening/utdanning:

- **Hvordan er fokuset på stressteori i deres utdanning?**
 - Fysiologiske stressreaksjoner?
 - Hvilken teori benyttes?
- **Trener/øver dere på håndtering av stress under øvelser?**
 - Hvordan?
 - Er det et fastevalueringspunkt?

Reelle oppdrag

Jeg ønsker at du tenker tilbake på en eller flere kritiske situasjoner du har vært med på. Du velger selv om du vil dele hvilke situasjoner du tenker på. Det viktigste for meg er at du er litt "tilbake" i situasjonen. Høres det ok ut?

Forberedelser:

- **Hvordan var forberedelsene før dere ankom stedet(ene)?**
 - Mentale prosesser på vei frem?
 - Stressreducerende tiltak?

Gjennomføring:

- **Hva opplevde(er) du som stressende?**
 - Hva var stressorene?
 - Hvilke funksjoner opplevde du ble påvirket av stressreaksjonene
 - Hva ville gjort deg i enda bedre stand til å håndtere denne eller andre kritiske situasjoner?

Generelle spørsmål:

- **Hva tenker du rundt turnusarbeid og evne til å håndtere stress?**
 - Har du opplevelser hvor søvnmangel har påvirket dine evner til å fungere i kritiske situasjoner?
- **Hvilke stressmestringsstrategier opplever du at har en effekt?**
 - Hvilke konkrete metoder for stressmestrings metoder benytter du i ulike situasjoner?
- **Hvordan kan politiet øke sin evne til å håndtere stressreaksjoner i kritiske situasjoner?**

8.3 Oversikt over informanter

Informant	Intervju
Politimann #1	Fysisk intervju, mars 2017
Politimann #2	Fysisk intervju, mars 2017
Politimann #3	Fysisk intervju, mars 2017
Politimann #4	Fysisk intervju, april 2017
Forsvarsansatt #1	Fysisk intervju, april 2017
Forsvarsansatt #2	Telefonintervju april 2017
Tidl. Forsvarsansatt	Fysisk intervju, mars 2017
Helsebakgrunn	Telefonintervju mars 2017